

INTERNATIONALA



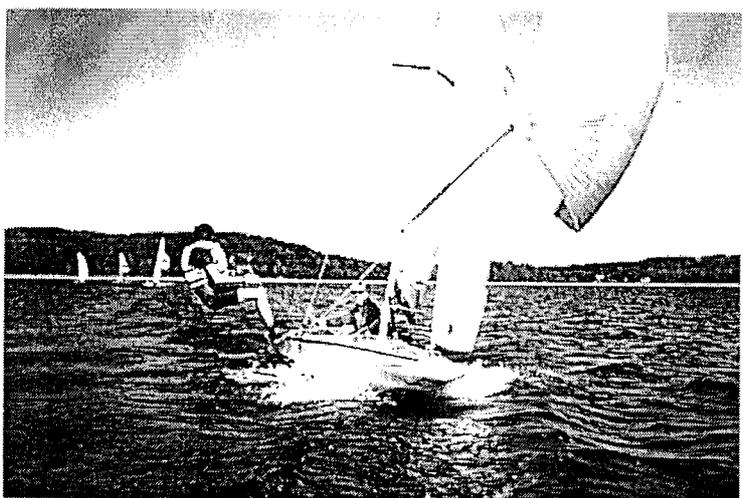
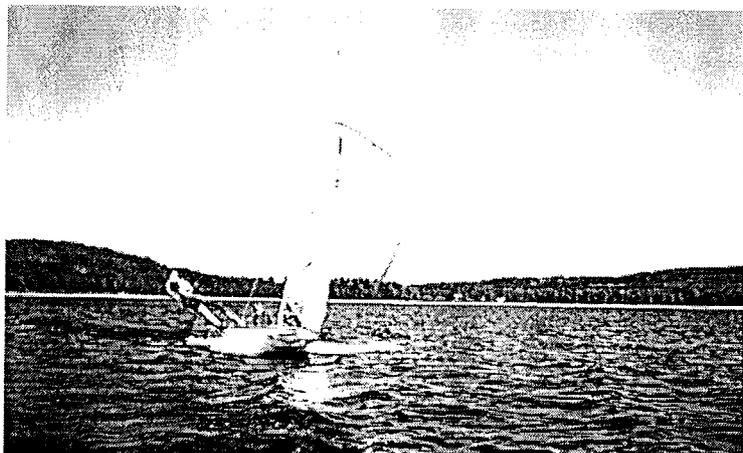
FIREBALL FRANCE

INTERNATIONAL FIREBALL FRANCE



Faut toujours que tu tires trop loin !

SOMMAIRE



- 3- Editorial
- 4- Salon nautique, les articles pour la presse
- 5- Antibes
- 6- Numéros du spi
- 7- Championnat d'Europe
- 8- Loire-Océan
- 9- Bourges
- 10- Il était une fois La Baule
- 11- National 1996
- 12- Coupe méditerranéenne
- 13- La Rochelle
- 14- Mixte
- 15- Notions de diététique
- 21- Viry-Chatillon
- 22- Lavacourt
- 23- Il y a 20 ans
- 24- Les Settons
- 25- Carnet de naissances, comptes de l'association
- 26- Petites annonces
- 27- Les clubs à flotte Fireball
- 28- Annuaire

EDITORIAL

ON VA REGATER CET ETE

Nous sommes à la mi-saison 1996, en attendant nos nombreuses et savoureuses régates estivales nous pouvons déjà observer quelques tendances.

Tout d'abord, on observe un fort dynamisme de la série au niveau européen. La forte participation des équipages étrangers à nos régates d'Antibes, Carnac et Carnon, peut nous rendre optimistes pour l'avenir. Le "nouveau Fireball" commercialisé par Guy WINDER et DUVOISIN connaît un très grand succès, au dernier championnat d'Europe, beaucoup d'équipages avaient des bateaux de moins d'un an. Comme toujours, la France accuse un certain retard pour le renouvellement du matériel, mais il devrait bientôt être comblé, car plusieurs équipages ont déjà projeté d'acheter une nouvelle coque.

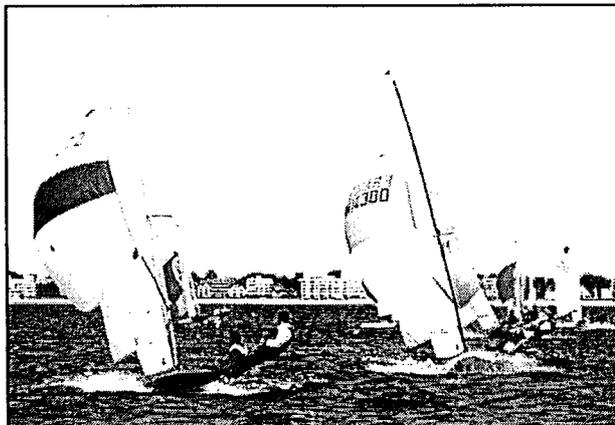
On préfère en France les coques anciennes qui se sont bien vendues cette année, nous avons épuisé notre stock d'occasions et nous manquons de bateaux milieu de gamme dans un état correct. Certains acheteurs potentiels restent encore dans l'attente d'une bonne occasion, d'un bateau pas cher, mais encore compétitif pour la régate. L'offre est large en Angleterre, mais les nouveaux adeptes hésitent encore à traverser la manche pour trouver le Fireball de leurs rêves.

Les nouveaux Fireballistes ne sont pas toujours des régatiers assidus, ils sont parfois plus attirés par le bateau que par la

régate. Il faudra du temps pour qu'ils participent à nos régates interligues et très certainement le relais de nos capitaines de flottes ou délégués de ligue pour les intégrer dans la série et les aider à progresser techniquement.

La force du Fireball, c'est d'attirer aussi bien des régatiers qui vont trouver un programme sportif dense et à la mesure de leurs objectifs, qu'ils soient régionaux ou internationaux, mais aussi des "voileux" séduits par les qualités marines du bateau et qui recherchent surtout la griserie des surfs sous spi. Ces deux activités de promenade et régate font la vie et la dynamique de notre série.

Notre association n'est pas seulement une association de



régatiers, mais doit aussi être celle de tous les propriétaires de Fireball, quelque soit leur pratique.

Il nous faudra donc encore développer des stages et peut-être aussi organiser des raids pendant la période estivale, créer des "spots" Fireball dans des lieux privilégiés et enrichir le contenu de notre bulletin pour intéresser un public encore plus large.

Pour attirer les régatiers issus des filières fédérales, nous

avons tout ce qu'il faut. Un Fireball epoxy prêt à naviguer, coûte maintenant 50 000 F, c'est un prix relativement bas rapport aux autres dériveurs. Nous avons un programme de régate très dense en France et en Europe. Enfin, nous allons organiser le Mondial en France en 1999, cette épreuve peut constituer un objectif pour beaucoup de jeunes équipages, souhaitant pratiquer la voile à un haut niveau, sans pour autant s'engager dans une préparation olympique.

Au chapitre des bonnes nouvelles, François SALLE de Voiles & Voiliers, nous a promis un article avec une photo pleine page dans un prochain numéro. Ne le manquez pas, il faudra l'encadrer. J'en profite aussi pour inviter les capitaines de flottes à se mobiliser pour faire parler de nous dans la presse locale, afin de ne pas laisser le monopole de l'information à d'autres séries.

Pour conclure cet éditorial, je citerai un "Best off" de Jean-Paul RIGAUT, paru dans le bulletin d'avril 1976 :
"On est les meilleurs, les plus beaux, et tout et tout ; il faudra lutter pour grandir encore, mais nous saurons sauvegarder le principal, en conservant le secondaire, dans le contexte d'une réussite qui n'aura d'égale que notre farouche détermination."

Bonnes vacances et bonnes régates, nous vous attendons à LA GRANDE MOTTE.

Eric Robert

35ème SALON NAUTIQUE

Le 36ème dessous, certains jours de la semaine notre allée était si vide que l'on voyait les murs des extrémités, de temps en temps un vélo ou un patineur à roulettes passait sur la moquette.

Mais cela n'a pas empêché notre stand d'être bien là, monté, terminé dès le vendredi jour des professionnels. Un avantage sur l'an passé : l'usage exclusif de la vidéo+magnétoscope ; les 505 avaient leur outil...

Et les samedi-dimanche la même foule ou tout au moins on en a eu l'impression vu le vide antérieur.

Mais les organisateurs avaient 40% de chute. Ils ont tenté de rattrapper cela en maintenant ouvert jusqu'à 21H les soirs normaux , plus la nocturne habituelle en plus la gratuité des parcs à voitures, résultat impossible de circuler dans les 4 rues entourant le Salon ; et pour Paris même, rien de possible ; à pied, à patins, en vélo (pas à cheval, dommage...) donc aucun provincial, qui n'avait pas de train, et rien pour garer sa voiture ailleurs.

Luc Tavignot nous a tenu compagnie -sans son saxo- tout le temps, pas Robert Marty, et il a bien fait de rester chez lui. Les "traditionnels" : Donat Briandet (frère de Patrick, Pdt en 75 et alentour, Frish le Trésorier de la même époque plus des Belges, 2 italiens, un américain, des mauriciens et 2 acheteurs de plans - Bon courage, c'est devenu rare !!

Autour de nous, il y avait les vieux de base : Marcel Buffet et Jean StJean qui alignent 75 ans de valeur moyenne et naviguent toujours.

Le repas du samedi soir a été espagnol ; à 2 pas du Salon.

grève oblige, sans grande participation, Edouard doutait...

Donc encore un de passé, nous reviendrons si les petits cochons ne nous mangent pas et nous pourrons encore apprécier le travail de P. Bretagne et B. Carré qui d'années en années construisent nos stands, merci à eux.

Pendant le Salon si vide, l'on s'embête un peu, alors des idées viennent, comme aux gamins qui s'ennuient, et sans faire de bêtises j'ai essayé de savoir et comparer les poids des divers bateaux, en double qui nous entouraient, il y a des surprises et le bon rapport poids/prix (faible poids et faible prix s'entend) n'est pas toujours là où l'on peut l'imaginer, comparez plutôt : poids avec voiles.

Laser 4000=150 ; Laser 5000=186 ; Mader II (ex FD) 187 ; Iso : 155 ; Boss : 163 ; Buzz : 126 ; B 14 : 96 ; ne me demandez pas à quoi ressemblent certains, maintenant passons aux choses plus sérieuses : 505 : 127 ; 470 : 120 ; 420 : 120 ; et nous : 105.

Donc bons Biceps à certains et que tout le monde gagne.

Jean MARTIN

Comment faire passer des articles dans la presse ?

Notre série a besoin de mieux se faire connaître, pour cela nous ne devons pas hésiter à faire passer des articles dans la presse, qu'elle soit locale, nationale, spécialisée ou non.

Comment faire un compte-rendu de régates pour qu'il ait les meilleures chances d'être diffusé ?

Présentation du classement :

- donner impérativement les prénoms et noms des équipages

- faire en sorte que l'on puisse repérer le nom du prénom, par exemple majuscule pour le nom.

- préciser le club, la région ou la ville des équipages, s'il y a des équipages locaux, le journaliste ne manquera pas de le signaler dans son article.

- préciser les places pour chaque manche.

- préciser le lieu de la régates, la ville la plus proche, le plan d'eau, le club, la date.

- préciser l'importance de la régates, Championnat de ligue, Sélective...

Comment s'est déroulée la régates ?

- préciser la météo, la force du vent, l'état de la mer, ...

- décrire la régates sur le plan sportif : pourquoi un outsider a gagné ? pourquoi un favori a perdu ?

Rédaction de l'article :

Sachez qu'un journaliste reprendra très rarement un article tel quel, par conséquent, un style télégraphique sera suffisant.

Ce qui intéresse les journalistes :

- la vie de la classe, les endroits où l'on pratique notre activité

- les flottes qui montent

- un équipage local qui participe à une épreuve internationale.

Bonne chance, à vous de jouer pour faire connaître notre cher Fireball.

Eric ROBERT.

SKI VOILE A ANTIBES

DU 1er AU 4 FEVRIER 1996

Tout commence par un petit coup de fil à Alain DAGUET, notre responsable de la Bourse des équipiers.

"Tiens, tu n'aurais pas un équipier sous la main pour aller à Antibes ?"

Nous voilà partis, avec 2 équipiers de 505 en manque de régates et une remorque double, faite maison pendant l'hiver. Alain DAGUET construit toujours quelque chose pendant l'hiver, soit un bateau, soit une remorque. La remorque n'a jamais été testée, on craint un peu le plan "foireux", mais non, elle a tenu et elle s'est avérée très pratique.

Vendredi :

Heureuse surprise, nous sommes plus nombreux que les catamarans, 31 Fireball représentant 6 nations, 9 suisses, 9 italiens, 1 belge, 1 tchèque, 2 allemands et 9 français, qui font de cette régates une répétition générale avant le Championnat d'Europe. Seule ombre au tableau, nous n'avons qu'un Fireball au sud de la France. Tout de même, il suffirait que le sud se réveille un peu pour que cette régates monte à une quarantaine de bateaux.

Côté "matos", les suisses exposent leurs Winder flambants neufs. Pour faire bonne figure,

l'équipage français ALAIN-BUSNEL, vainqueur de l'édition 1995, sort une arme secrète, une voile révolutionnaire mise au point par notre star JEANNOT.

Nous sommes venus pour le soleil, nous avons un temps de Kochon à ne pas mettre un Basset dehors.

Tout de même, nous avons couru 3 belles manches avec une grosse houle de 3 mètres (au moins) et un vent de force 4.

L'équipage vedette MOSER/MOSER n'est pas invincible, il n'a gagné que 2 manches sur 3... TED et MARSOPILAMI gagnent la 2ème manche. ROBERT-

Pl	N°	VOILE	EQUIPAGE	CLUB	POINTS	M1	M2	M3	M4
1	SUI	14376	MOSER ERICH/MOSER RUEDI	SUISSE	3,5	1	2	1	DNF
2	FRA	14335	KOCH EDOUARD/MARSAULT FABRICE	LUTECE C Y	7,75	2	1	5	DNF
3	SUI	14337	MERMOD CLAUDE/LAUEBLI MARKUS	SUISSE	11	6	3	2	DNF
4	BEL	14435	STREP STEPHAN/ABBENHUIS MARTI	HOLLANDE	13	3	7	3	DNF
5	FRA	14300	ROBERT ERIC/GALLO PIERRE JEAN	C N VILLERS S/M	14	4	4	6	DSQ
6		14398	BAINES JENNY/GREEN MALCOLM	S N CAGNES S/MER	23	5	10	8	DNF
7	SUI	14495	BAUM GARTNER REGULA/SCHAERER S	SUISSE	27	10	6	11	DNF
8	SUI	14472	WIDMER FRITZ/WIDMER HEIKE	SUISSE	27	7	11	9	DSQ
9	CZE	14427	KRIZEK DAVID/SV AB VALDEMAR	REP TCHÉQUE	29	8	8	13	DNF
10	FRA	14267	RAMEZI PATRICE/RAMEAUX J.MARC	BOURGES VOILE	31	9	12	10	DNF
11	SUI	14538	HUBER ADRIAN/BAILEY RICHARD	SUISSE	33	24	5	4	DSQ
12	GER	13111	FECHTNER BEATE/RENNECKE JOERG	ALLEMAGNE	35	12	16	7	DNF
13	FRA	13947	ALLEAUME LUDOVIC/SANCHEZ Olivier	ASPTT ORLEANS	45	14	15	16	DNF
14	FRA	14537	DAGUET ALAIN/LEGOFF MAXIME	C V V E P SACLAY	48	13	23	12	DNF
15	ITA	14497	ARIBERTE STROBIMO/BELTRANDO ST	ITALIE	48	15	14	19	DNF
16	FRA	14396	ALLAIN JEROME/BUSNEL PASCAL	C V CENTRE	48	16	17	15	DNF
17	SUI	14318	LISTER ANDY/LISTER REGUIA	SUISSE	52	23	9	20	DNF
18	ITA	14151	MANEI LUCA/ANNIESKE ALRMDO	ITALIE	54	18	19	17	DNF
19	FRA	10997	RENON JEAN/LOQUINEAU	C V MONTLUCON	59	25	20	14	DNF
20	ITA	13754	MATTEA VITTORIO/MONTANARO LUCA	ITALIE	61	19	21	21	DNF
21	ITA	14371	MARTUCCI FEDEMICO/PARADISI REN	ITALIE	62	26	18	18	DNF
22		14008	ENRICO MUSSO/BEPPINO MARTINELL	ITALIE	73	29	22	22	DNF
23	SUI	14478	MADER ARMIN/GEU PATRIK	SUISSE	75	11	DNC	DNC	DNF
24	USA	13277	SUTER MAJA/SCHLUCHTER FRANCOIS	ETATS UNIS	75	30	13	DNC	DNF
25	FRA		BERNARD JEAN GUY/TROCOIRE PHIL	BOURGES VOILE	76	20	24	DNC	DNF
26	SUI	13122	PFENNINGER THOMAS/PFENNINGER S	SUISSE	81	17	DNC	DNC	DSQ
27	ITA		ORLANDI STEFANO/CARATTONI MARC	ITALIE	85	21	DNC	DNC	DSQ
28	ITA	13764	CARPINELLO MARCO/CARPINELLO LU	ITALIE	85	28	25	DNC	DNF
29	ITA	14381	CAFFARENA PAOLO/BARETTI FILIPP	ITALIE	86	22	DNC	DNC	DNF
30	ITA	14441	VOHWINKEL ALEXANDRE/CHPIZZI MA	ITALIE	91	27	DNC	DNC	DNF
31	GER	14508	NOLLE JOERG/LEEMANN ROGER	ALLEMAGNE	96	DNC	DNC	DNC	DNF
			(CLASSEMENT GÉNÉRAL PROVISOIRE	APRÉS 4 MANCHES)					

GALLO et RAMEZI-RAMEAUX finissent dans le 1er tiers de la flotte. Nous sommes accueillis à terre avec des chocolats chauds très appréciés.

Samedi :

Antibes sans soleil et petit temps ne serait pas Antibes, nous voilà servis. Après plusieurs tentatives de départs, nous finissons par attaquer une manche tard dans l'après-midi. Le vent faiblissant ne permet pas à la flotte d'arriver avant le coucher, seul MOSER/MOSER passe la ligne d'arrivée. A une minute près, notre équipage d'Antibes, BAINES-GREEN, courant sous pavillon français aurait pu faire une belle 2ème place.

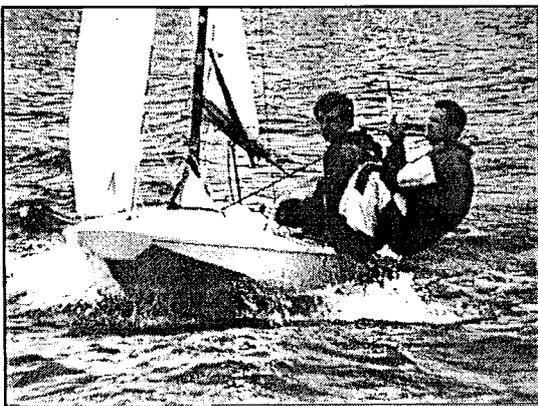
Comme d'habitude TED pose réclamation et toute la flotte se retrouve pour un dîner au Marynland.

Dimanche :

Le soleil est de plus en plus haut, le vent de plus en plus faible, une bonne occasion pour améliorer le bronzage, c'est tout de même mieux que de faire des séances d'U.V à Paris.

Article collectif écrit dans la voiture au retour d'Antibes.

Alain DAGUET, Pierre Jean GALLO, Maxime LEGOFF, tous les agents double 505 et Eric ROBERT.



NUMBERS on SPIS ??????????

by Jean Martin

S'il est un travail long, ingrat, fait souvent dans un contexte difficile : une remarque d'un Jaugeur intransigent, fait dans de mauvaises conditions etc, etc, c'est bien le marquage des numéros de voiles inexistant, faux. En général c'est sur le spi que le travail est le plus souvent fait, l'on vous en prend un, il est anonyme, ou avec un numéro inexact etc. Le crayon-feutre est l'outil le plus souvent utilisé, sauf lorsque le prêteur ne veut pas que sa voile soit marquée à jamais du sceau de l'autre. Alors les numéros collés qui se décollent etc.

Il existe un matériel qui palie assez bien à ces ennuis en sorte qu'il est plus facile à appliquer que le feutre, qui, il faut bien le reconnaître est "transparent", donc fait râler le Comité de Course : c'est la peinture. Mais pas n'importe quelle peinture : celle des artistes.

La maison "Lefranc-Bourgeois" vend dans des magasins spécialisés pour peintres artistiques de la peinture en tube, de qualité acrylique elle s'étend au pinceau - chose plus facile que le barbouillage au feutre, elle est résistante à l'eau donc ne se délave pas à la suite d'un chavirage mais chose importante est dissoute par l'essnce

de térébentine ; qui n'est pas dangereuse pour les tissus à voiles si le tout est bien rincé après.



C'est plus cher que le tube de crayon -feutre, mais quel avantage.

Donc allez vous renseigner chez les commerçants ad-hoc : ce qui ont des silhouettes d'hommes désarticulés en vitrine avec les chevalets. Précisez ce que vous voulez, faites vous préciser qu'elle est insoluble dans l'eau mais soluble dans la térébentine etc.

Ce renseignement me vient d'un Ami des 470, avec qui j'ai souvent des relations très amicales, nous ne sommes plus ennemis, bien au contraire nous essayons de maintenir autant que faire ce peut la vie du dériveur. Il fait parfois nos Nationaux : Daugy. Merci à lui.

De la part de Jean MARTIN.

PETOLE, QUAND TU NOUS TIENS...

Le championnat d'Europe 96

Ce sont 9 équipages français qui se sont présentés à la jauge de championnat d'Europe 1996, avec 52 autres bateaux.

Cette jauge en territoire suisse fût marquée par un incident fâcheux pour le team français.

Dans la foulée de Carnac où Edouard était alors impliqué dans 4 réclamations en 2 manches, pensant que cette nouvelle tactique était la bonne, celui-ci essayait d'impressionner un jaugeur suisse à lunette...

Après maintes glissades et discussions, l'équipage KOCH/MARSAULT était disqualifié après la 1ère manche et pour toute le championnat.

La 1ère manche se courrait sous la pluie dans un vent pétolant de 1 à 0. Les suisses MOSER l'emportaient facilement en terrain conquis. Côté français, une course d'équipe permettait aux ALLEAUME/SANCHEZ de



terminer 9ème alors que derrière ZEUBI et BUBBLES (appellation suisse incontrôlée, ils se reconnaîtront) faisaient le bouchon sur les largues aux bouées et terminaient 10ème.

Suivent BASSET/COLLIN à 12,5 ; KOCH/MARSAULT 15ème ; ROBERT/BIHOREAU 31ème; ...

Le manque de vent n'ayant pas permis de courir le 2ème jour, tous les équipages seront classés ex-aequo dans la catégorie Farniente. C'est donc avec toute l'énergie nécessaire qu'ils abordèrent la soirée préparée par l'organisation suisse et qui fut une réussite.

Toujours pas de risée à l'horizon, le 3ème jour sera consacrée à la Coupe Européenne des Nations (sorte de biathlon très moderne). Et c'est en finale de l'épreuve d'optimist que les français se retrouvèrent confrontés aux belges sournois. Après un chavirage honteusement provoqué par les mangeurs de frites, Hughes et Fred, au péril de leur vie dans les eaux glacées du lac de Constance finissent 2ème. Alors que la 2ème embarcation française coule irrémédiablement (Jeannot et Philippe sont trahis par leur poids).

La seconde épreuve, le volleyball, sera beaucoup plus calme pour la France puisque barrée en demi-finale par une excellente équipe italo-tchéco-britanno-belge avec un soupçon de suisse et un doigt de germano-bielorusse. On notera la très belle prestation de Manue sans laquelle cette partie aurait pu se transformer en déroute totale.

Mais l'on ne peut que se réjouir de la victoire des tchèques dans ce biathlon. En effet, il n'aurait surtout pas fallu froisser nos hôtes du soir (qui détiennent les clés tant convoitées des pompes

à bière).

Ce fut sans nul doute La Soirée réussie de tous ceux présents. Les tchèques nous auront tenu éveillé tard dans la nuit au son de



leur chant et au rythme endiablé de tous leurs restes d'instruments. Entre 2 morceaux, les français, après avoir battu les allemands puis les suisses, se retrouvèrent en finale du concours de buveurs de bière face à des anglais repêchés. Jeannot, Eric, Patou et Eric sevrés depuis plus de 10 mn avaient à coeur de se rincer le gosier grâce au demi-litre mis gracieusement à leur disposition. Il s'en fut de peu (à peu près un centilitre) pour que les frenchies ne l'emporte enfin. Mais c'était sans compter l'entraînement assidu des britanniques. Un grand merci à la cohorte tchèque pour sa gentillesse et sa bonne humeur contagieuse.

Le lendemain, les bateaux furent envoyés sur le plan d'eau par un vent très faible, alors que les piverts officiaient dans nos têtes. C'est à la limite du navigable qu'une manche fut malgré tout lancée. Et alors que BASSET/COLLIN caracolaient en tête, suivi de loin par 2 embarcations suisses, le vent n'emmenait pas la manche à son

LOIRE OCEAN

terme.

Un créneau en fin d'après-midi permettait pourtant de valider un second résultat dans un vent toujours capricieux à la limite de zéro. BASSET/COLLIN confirmèrent leur bonne prestation du matin avec une 3ème place pour les MOSER très à l'aise dans ces conditions climatiques.

C'est dans l'espoir de naviguer que les bateaux se présentèrent à la dernière journée dite de réserve. Mais Eole avait pris ses congés à l'ascension cette année. On put démarrer une manche qui fut avortée au premier largue, ce dernier s'étant transformé en près et le vent ayant quasiment disparu. On remarquait tout de même la prestance du bateau pirate de Patou le Rouge et son fidèle équipier.

Au terme de ces championnats d'Europe 1996 les suisses MOSER recevaient la fameuse cloche et le petit aigle, prenaient la 2ème place. BASSET/COLLIN terminaient 1er français avec une belle place de 4ème ex-aequo. Ce furent des équipages un peu frustrés mais malgré tout heureux d'avoir participé à ces championnats qui s'en furent ...avec cette image reposante de la suisse flamande.

Olivier SANCHEZ

INTERLIGUE FIR/D5 DU 24/03/96 AU CV LA FLECHE

La veille, un entrainement fait à la demande de LANGE/BERTEAUX ! Hé sé vré ! Mais il était pas là ! un ouai c'est pottes non plus ! un ouai. Mais cela c'est bien déroulé : 10 bateaux présents (6 Fir): MOUCHES / NOUEL ; OLIVIER / CERCLEROS ; LEPINAY / LEBERRE ; FOURRIER / FOURRIER ; AVIGNON / GAREAU ; ORY / ORY ; + 2/490; + 2/1er. 3 belles manches force 3 terminées en soirées autour d'une table en pleine forme pour le dimanche. Surprise du 24 KOCHpub et MARSAULT de Marseille sont là, ainsi que ROBERT/BIHOREAU, COQUEREL/DUBOEUF, BRETAGNE/LEVRET. 4 belles manches force 3 + soleil, de belles bagarres devant 300 spectateurs et ouai La Flèche c'est ça.

Les présents reviennent en 97. Les absents ! je vous attends. Le samedi et dimanche, c'est super. Merci LANGE.

Jean-Claude ORY

* 17 mars 1996 - Régate de ligue au CNCAS sur l'Erdre (44)

Seulement 2 Fires sont sortis de leur garage mais pour un duel au sommet...

	m1	m2	m3	T
MOUCHES-PICOT	1	2	1	1
RIGAUD-DESMARS	2	1	2	2



INTERLIGUE D5 à la Flèche le 24 mars 1996 (bis)

Chaleur 24 ?) et petit temps

CLUB DE VOILE LA FLECHE						INTERLIGUE D5 DU 24 MARS 1996 : CLASSEMENT SERIE FIREBALL					
Cl	N°Voile	BARREUR	CLUB	EQUIPIER	CLUB	M1	M2	M3	M4	Pts	
1	14300	Eric ROBERT	CN Villers/mer	EPhilippe BIHOREAU	CNVS Le Mans	1	2	1	1	0	
2	14335	Fabrice MARSAULT	USPEG Marseille	Edouard KOCH	BNO Ouset	4	1	3	2	8,7	
3	14372	Frédéric MOUCHES	SNO Nantes	J-F NOUEL	SNO Nantes	2	3	2	3	11,7	
4	13139	Patrice OLIVIER	CNE Paimboeuf	Serge CERCLEROS	CN St Brevin	3	4	5	4	21,7	
5	13838	J-C LEPINAY	CO Pontlieue	Pascal LEBERRE	CO Pontlieue	7	5	7	5	33	
6	11097	J-M FOURRIER	CV La Flèche	Bruno FOURRIER	CV La Flèche	8	6	6	7	36,4	
7	14506	David ORY	CV La Flèche	Jean-Claude ORY	CV La Flèche	6	8	8	6	37,4	
8	14127	Patrick BRETAGNE	BNO Ouest	Eric LEVRET	BNO Ouest	DNC	DNC	4	DNC	42	
9	14385	Alexandre AVIGNON	CN Port Haliguen	Jean GAREAU	ASPTT Nantes	5	9	DNC	DNC	42	
10	14139	Maurice COQUEREL	AS Arrighi	Marc DUBOEUF	AS Arrighi	9	7	9	8	42	
Le classement ci-dessus a été établi en extrayant de chaque manche un classement spécifique FIREBALL											
Le président du comité de course.			Philippe GANDAR								

(force 2) pour 23 équipages dont 10 Fireballs sur le lac de la Monnerie à la Flèche. C'est pour beaucoup la première mise à l'eau de la saison. Le samedi après-midi, 3 manches d'entraînement permettaient de dérouiller tout ça. NOUËL/MOUCHES recollaient

anciens remettent à l'eau (THOBY, GARREAU).

Ainsi peut-on compter sur 4 Fireballs en Sarthe, 1 en Maine et Loire, 3 en Loire Atlantique (+ les petits nouveaux).

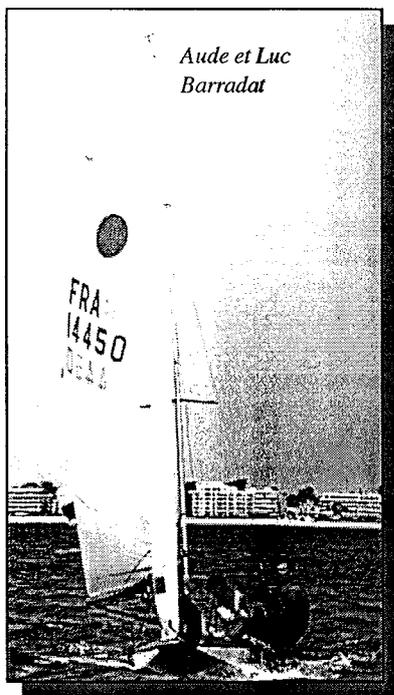
Prochain rendez-vous : 10-11 août Notre Dame de Mont

17/9 CV Marçon (flaque de 60 hectares)

LIGUE CENTRE

17 Mars, Bourges Voile

Démarrage de la saison dans le centre, la régata de Bourges en mars commence à rentrer dans les habitudes, et attire même quelques vedettes internationales.



Aude et Luc
Barradat

leurs lèvres de puits sur la plage.

Dimanche, les Fires faisaient une grosse impression sur 4 manches en remportant les 4 premières places. Le puits de dérive d'Alexandre Avignon déclarait forfait sous la pression de son équipier.

Il se passe quelquechose en Pays de Loire car de nouveaux acquéreurs se sont fait connaître et les

Jean-Marc FOURRIER

9 Juin: Coupe Sarthe au C.V. La Flèche:

38 bateaux, 19 doubles, 1 505, 4 470, 3 jet, 5 420 et 6 Fire, et 1 traître parmi nous, barreur de jet, soudoyé par Lepinay, et oui, Mr Bihoreau en chair et en os. Malchance pour lui, vent oscillant de 1 à 3 noeuds, pas habitude le petit (!?).

- 1) 470, toujours le même, dur!
- 2) Lepinay-lepinay
- 3) Ory-Ory
- 4) 505
- 5) Jet, enfin le traître.

Pour les Sarthois, les coupes Sarthe sont un bon entraînement. Le 72 pour certains est à 1h1/2 de route.

Date des prochaines:
22/9 CV La Flèche



Marcel Kébir, la méditation
avant l'effort

Le vent fut comme d'hab, virevoltant de bosquets en immeubles (attention à l'ouverture des portes palières). Bon, j'exagère, en fait il fut suffisamment établi pour faire 4 manches correctes. C'est pas à l'étang du puits que l'on a pris l'habitude de faire la fine bouche! Voir le compte rendu du mixte.

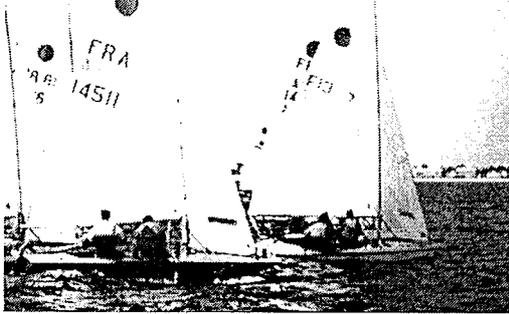
Il y a eu de très belles bagarres, bien serrées, surtout les passages de bouées, et si le résultat fut ce qu'il a été, ce n'est pas uniquement le fruit du hasard!

Pl	N° voile	EQUIPAGE	CLUB	Pts	M1	M2	M3	M4
1	14300	ROBERT ERIC/BIHOREAU PHILIPPE	C N VILLERS /MER	3	2	2	1	1
2	1335	MARSAULT FABRICE/KOCH EDOUARD	U S P EDF GDF	11	4	1	5	2
3	14450	ALLAIN JEROME/BUSNEL PASCAL	C V CENTRE	16	1	4	4	5
4	14267	RAMEZI PATRICE/RAMEAUX J-MARC	BOURGES VOILE	21,7	7	7	2	3
5	13947	ALLEAUME LUDOVIC/SANCHEZ OLIVIER	ASPTT ORLEANS	23,7	5	3	6	4
6	13840	ALLEAUME WILFRIED/GAULT PHILIPPE	ASPTT ORLEANS	27,4	6	5	3	7
7	14334	PERDON PIERRE/PERDON ETIENNE	C V CENTRE	29,1	3	6	7	6
8	1	DALIGOT SEBASTIEN/GARNIER JEROM	BOURGES VOILE	42	8	10	8	8
9	223	LAUNAY FREDERIC/IHLER ALAIN	C V LAC DE LOIRE	44	9	8	DNS	9
10	846	MERLIN JEANMARC/MERLIN STEPH	C V LAC DE LOIRE	47	10	9	DNS	10
11	13939	JEANBRUN OLIVIER/JEANBRUN FRAN	BOURGES VOILE	49	11	11	9	11

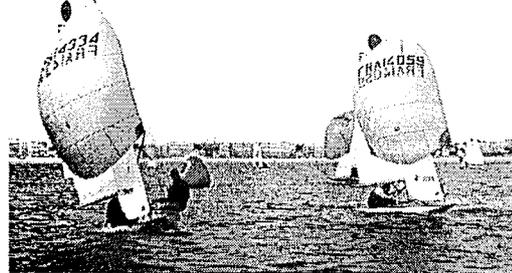
LA BAULE

par personne, photos Catherine Bontemps

Apparemment, les départs étaient serrés, comme dab



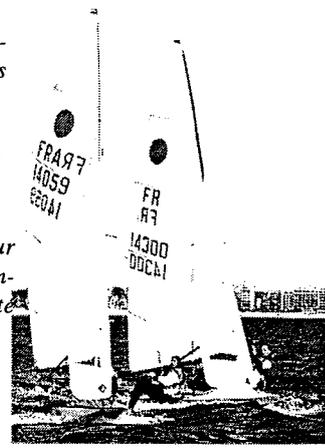
Il y a eu du petit temps, ça arrive même à La Baule, mais pas toujours, si on regarde sur les pages 3 et 25



Les Perdons sont toujours aussi photogéniques dans leurs prestations. La photographe était certainement impressionnée.



Arrivées au petit largue probablement, ça pose des problèmes de règles si le bateau au vent risque de s'engager, mais c'est tellement plus pratique pour relancer une manche pour le comité

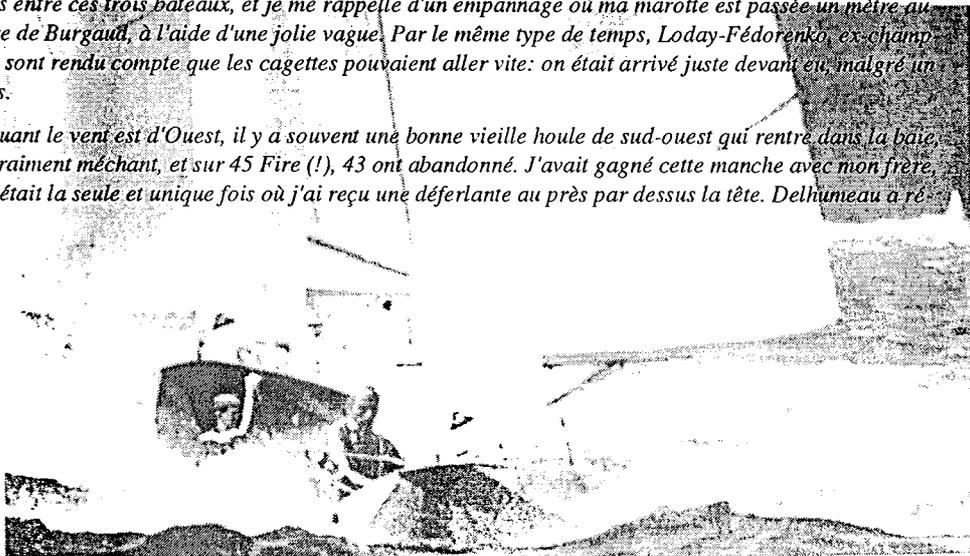


Quand "La Baule" était à Pâques, on a vécu des moments forts. Deux années sur trois en moyenne, il fallait être assez fêlés pour partir régater. Mais à l'époque des Pagot, Danielou et Loday-Fédorenko, les comités n'avaient pas intérêt à se dégonfler même si le vent décornait les bovidés du coin. Ils se seraient faits lyncher au retour. Pas question de passer pour des mauviettes. Résultat: quand le vent était d'est, c'était la Sibérie, mais les sautes de vent nous obligeaient à nous secouer sérieusement pour tenir debout. C'est dans ces circonstances que les Delhumeau une fois m'ont épaté. 3ème juste derrière nous et Burgaud-Chayé sur un largue où le spi était intenable, on les voit pourtant le hisser à la faveur d'une petite molle à 22 noeuds à mi-largue, ils partent nettement sous le vent sur 300 mètres, puis affalent et nous remontent juste devant à la bouée. Vues les conditions, c'était très fort, mais ils avaient encore un avaleur et pas nous. Cette édition avaient été une bagarre de tous les instants entre ces trois bateaux, et je me rappelle d'un empannage où ma marotte est passée un mètre au-dessus du caisson arrière de Burgaud, à l'aide d'une jolie vague. Par le même type de temps, Loday-Fédorenko, ex-champion du monde de 505, se sont rendu compte que les caquettes pouvaient aller vite: on était arrivé juste devant eux, malgré un départ donné 5 mn après.

A Pâques, à La Baule, quand le vent est d'Ouest, il y a souvent une bonne vieille houle de sud-ouest qui rentre dans la baie, une fois, cela avait été vraiment méchant, et sur 45 Fire (!), 43 ont abandonné. J'avais gagné cette manche avec mon frère, sans rien casser, mais c'était la seule et unique fois où j'ai reçu une déferlante au près par dessus la tête. Delhumeau a ré-

ussi à terminer la manche de justesse (second et dernier), avec une drisse de foc qui avait scié le mât sur 30 cm sous la poulie de drisse !

Ces petits souvenirs cocasses nous permettront d'attendre les commentaires de l'édition 96



NATIONAL 1996

La grande Motte

Firebaliens, Firebaliennes,
bonsoir !

En vue du National 96 qui se déroulera ici à la Grande Motte, voici quelques nouvelles du front.

Tout d'abord sachez que nous sommes très heureux à la Société Nautique de la Grande Motte (SNGM) de vous accueillir cette dernière semaine du mois d'août 96.

Quelques prénoms à retenir :

Mariette : la secrétaire permanente du Club la "fée du logis", avec elle tout problème est résolu d'avance. Hébergement ? Mariette ; Inscription ? Mariette ; Manger ? Mariette ; Renseignement touristique ? Mariette.

Caro : responsable du mal de crâne, du ravitaillement, la reine du frigo, en bref notre barmaid préférée.

Quand on sait que le Club est sur la plage croyez-moi le bar pour les terriens, terriennes et fireballistes en herbe, ça a son importance !

Jean dit Jeannot : l'homme du parc à bateau ; si vous arrivez en avance pour vous entraîner, pas d'hésitation ! Jeannot vous trouvera une petite place dans le parc fermé, gardé.

Le Club : bien placé. Esplanade Jean Baumel près de l'aire de carénage du port ; un joli bâtiment en forme de cargo avec une entrée côté aire, une sortie et une terrasse côté plage (plage de

10 km de long sur au moins 120 m de large).

Le parc à bateau du club est à 20 m sur la gauche. Pour la durée du National nous installerons un parc "coureurs" près du plan incliné de mise à l'eau à environ 50 m du Club, il y aura barrières, eau douce pour le rinçage des canotes etc.

Des douches chaudes sont disponibles au Club. Nous avons aussi un hangar qui peut servir en cas de bricolage important.

l'arrivée.

Les campings sont à l'entrée de la ville soit environ 500 m à pied du Club donc de la plage, idem pour le centre ville.

Pour les nordistes et les bretons en particulier qui hésiteraient encore à faire le voyage, sachez que le Club recense quelques compatriotes des LE GOFF, LE COQ, plutôt accros du bicoque genre DART ou HOBIE.

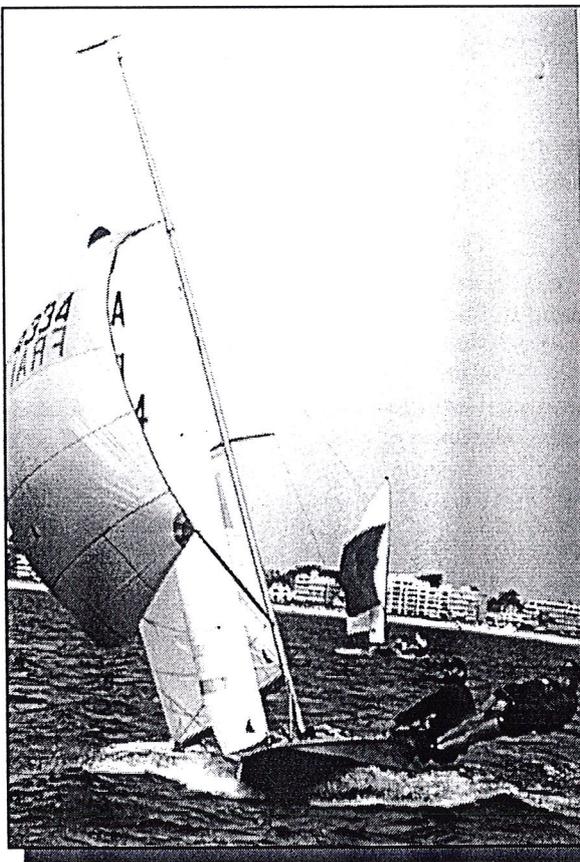
La pratique du dériveur est bien connue au Club qui possède une solide expérience en organisation de régates, (coupe de Printemps en 470, championnat méditerranéen de Laser, national HOBIE CAT, national 470, manche du AUDI CUP tour en laser 5000 et bientôt l'organisation d'un championnat d'Europe de TORNADO expliqué par le fait qu'un des membres du TORNADO d'ATLANTA Frank Citeau est un éminent représentant du Club).

Motivation : Votre serveur (Hervé LEFORT qui a racheté VERTU ex Nicolas Brothier) sera en vacances du 15 au 31 août et se propose d'organiser la semaine précédente au National quelques régates d'entraînement.

A ne pas oublier :

La crème solaire pour tout le monde petits, petites, grands et grandes (solaire cream for our british amis et oui il y en a déjà d'inscrits) !

Combinaison : oui car en cas de



Le soir : le bar sera ouvert et nous vous réserverons quelques soirées téquila, bière, zouk, rock et pétanque dans l'ordre ou le désordre.

Organisation : nous flècherons depuis l'entrée à la Grande Motte l'itinéraire pour se rendre au Club, donc pas d'inquiétude pour

mistral l'eau qui est d'habitude en cette période à une température comprise entre 23 et 26 peut descendre avé le mistral de 3 à 5° en un rien de temps !

La ceinture de trapèze car le vent souffle (mistral, tramontane, sud-est) en cette période !

L'idéal ? La brise thermique un régal, il fait beau, chaud et il y a du vent.

pour ceux qui auraient oublié, perdu ou cassé de l'accastillage, retenez VEGA VOILE au Grau du Roi (5 km). HARKEN, RWO y ont élu domicile et pour les anciens, un des tenanciers de l'auberge s'appelle Christian Charré dont le frère (Patrice) a été un éminent compétiteur de la série.

La Grande Motte :

Contrairement aux idées reçues n'est pas uniquement la Mecque du béton, c'est surtout et avant tout une Oasis, les pinèdes sont légions, des pistes sont aménagées pour les vélos et chose rare, ces pistes ne longent pas les routes mais sont totalement disséminées dans les nombreuses pinèdes.

Cette organisation permet aux familles de se passer de voiture et de rouler avec les bambinos en toute tranquillité.

Je ne parle pas des nombreuses discos pour ceux que les régates acharnées et les téquilas ne rassasirons pas.

Et pour les accrocs des machines à sous, roulette, black jack, il y a un casino.

Voilà un tour d'horizon de La Grande Motte, du Club : le mieux, c'est de se rendre compte par soi-même en participant au National.

A bientôt et bienvenus à tous et à toutes.

Hervé.

UN ELECTROCHOC POUR LA COUPE MEDITERRANEENNE

Les Suisses, Italiens et Allemands sont venus à la Coupe Méditerranéenne, et ils n'ont vu que 3 français !

Il y a 180 coureurs Fireball en France, 50 étaient à Carnac, 6 étaient à Carnon, où sont passés les 124 autres pendant ce week-end de Pâques ?

Imaginez la déception des étrangers, de voir une si faible participation française.

Il y a 3 ans, nous avons lancé un appel dans le bulletin, pour sauver la régata d'Antibes qui comptait alors une quinzaine de bateaux. Cette année, Antibes a réuni plus de 30 bateaux et la participation augmente chaque année.

Ceci montre qu'il est possible de relancer l'activité dans le midi de la France.

Aujourd'hui, je pense qu'il est temps de redynamiser la Coupe Méditerranéenne à Pâques, elle a vocation à être une régata internationale réunissant tous ceux qui cherchent un peu de soleil printanier.

La régata de Carcan et la Coupe Méditerranéenne peuvent parfaitement exister ensemble, elles se complètent très bien ,

cela évite aux coureurs de faire de trop longs déplacements. Nous ne souhaitons pas inciter les bretons à aller dans le sud, par contre j'espère que tous ceux qui ont pantoufflé pendant ce week-end, penserons l'année prochaine à venir s'éclater et surfer en Méditerranée. Il suffirait d'une dizaine de français dans le sud pour faire une régata à 20 bateaux et créer une dynamique qui pourrait attirer encore plus d'étrangers. Ne laissons pas passer cette chance. Développer des grandes régates dans le sud, c'est aussi garder l'espoir d'un renouveau du Fireball dans cette région. C'est possible.

Eric ROBERT.

CARNON du 6 au 8 avril - Beau soleil - mer plate - vent 5 à 10 noeuds -

Cette régata concluait la fin du stage des Fireball Suisse, d'où une grande présence de leur part mais hélas peu de français !

Nous espérons pour l'année prochaine redresser la tendance - qu'on se le dise !

Hervé

Coupe Méditerranéenne			
SIL FIREBALL			
6 au 8 Avril			
CARNON			
Classement après 8 manches.			
N° voile	Équipage	Pays	Points
14377	Bofstter Marcus/Krieg Nelly	Suisse	8,7
14398	Baines Jenny/Green Malcom	SN Cagnes/Mer	38
14495	Baumgartner Régula/Shaer Stef	Suisse	48,1
14376	Moser Erich/Moser Rudi	Suisse	69
13111	Fechtner Beate/Rennche Jorg	Allemagne	82,7
14542	Pfenninger Stefe/Pfenninger	Club étranger	87,4
14521	Erb Suzanne/Erb Stefan	Suisse	89,4
13179	Bousquet J-F/Pineda	U S Riveraine	108,4
14358	Wildi Thomas/Wildi Beatrice	Suisse	118
14538	Lister Andrew/Huber Adrian	Suisse	114,7
14151	Manzi Luca/Alenedo Ankesk	Italie	117
12147	Muller Dominik/Cristof Dekk	Club étranger	124
14331	Pineda Pierre/Dauba Arnaud	ASU PAul Sabatier	

LA ROCHELLE

Avec 23 Fireball, la participation est en légère hausse par rapport à l'année précédente, malgré le coût élevé de cette régate.

L'équipage Marsault Fabrice / Koch Edouard a dominé cette régate en remportant les 4 manches avec son nouveau Fireball Guy Winder flambant neuf.

Les conditions de vent, force 4 à 6 ont permis aux équipages de brise de s'exprimer, mais ont aussi provoqué beaucoup d'avaries le dernier jour.

Samedi : Près de 30 noeuds de vent (maximum), manches annulées. Le comité s'est dégonflé pour nous alors qu'il faisait régater des jeunes! Quelques fires se sont entraînés sans difficultés particulières.

Dimanche : Force 4, 2 manches courues, mêmes podiums, c'est là que l'on constate, surtout pour quelqu'un qui n'a pas beaucoup

d'entraînement et de régates dans les jambes actuellement, à son grand désarroi, que ceux qui fréquentent plus assidument leur cockpit finissent toujours par être devant, même si leur vitesse n'a rien de plus convaincant. Si Mouches-Nouel passaient plus de temps qu'habituel à vérifier la solidité de leur dérive, et Gault-Robillard celle de leur caisson avant sous les vagues aux envois de spi, sans doute pour le plaisir de faire les largues avec 300 litres de flotte à bord, les trois premiers assuraient avec une régularité de métronome. Les Perdon cherchent encore les réglages de leur nouveau Fireball (ex Kochball, mais apparemment cela ne se règle pas pareil) et Ludovic Collin réassocié pour l'occasion à Pascal Triaux désespère arriver à régler ce bateau (celui de Basset) dans la brise.

Lundi : Force 6 avec fort clapot, 2 manches courues. Marsault-Koch toujours très à l'aise. Il faut

reconnaître, après s Cazaux où les conditions tactiques n'avaient rien d'évidentes, puis cette édition de la Rochelle où elle ne l'étaient pas moins, que le Fabrice, s'en sort avec une maestria qui nous ferai presque oublier Jeanch! Derrière, un peu de changement, dans une baie transformée en marmite, avec un clapot haut et rapide, et les doubles propulsés à donf, à la limite de la maniabilité, au milieu d'une flotte dense de Moth Europe. Tout le monde s'est fait quelques chaleurs, surtout autour des bouées.

Mais cela fait de beaux souvenirs, comme par exemple de vacher à 18 noeuds sous spi sur un 2e largue, et voir un B14 tirant des bords au vent arrière, venir droit sur vous plein trapèze tribord amure. Il n'y a pas eu collision, mais je me demande encore comment, une ultime vague, au dernier moment, a du dévier les bolides.

Philippe Gault

Pl	N° Voile	EQUIPAGE	CLUB	Points	M1	M2	M3	M4
1	14575	MARSAULT Patrice/KOCH Edouard	USP EDF GDF	0	1	1	1	1
2	14300	ROBERT Eric / BIHOREAU Philippe	CN VILLERS S/M	9	2	2	8	2
3	14059	TREGUIER Jean-Louis/WAUBANT Christophe	"VAL JOLY"	24,4	3	3	DNC	7
4	14334	PERDON Pierre / PERDON Etienne	CV CENTRE	25,4	6	10	2	4
5	13840	GAULT Philippe / ROBILLARD Jean	CV CENTRE	27,7	9	4	3	6
6	14270	TRIAUX Pascal / COLLIN Ludovic	SR BREST	28	4	5	4	DNC
7	14372	MOUCHES Frédéric/NOUEL Jean-François	SNO NANTES	30,4	DNC	7	5	3
8	14267	RAMEZI Patrice / RAMEAUX Jean-Marie	BOURGES VOILE	37	5	8	6	DNC
9	14506	ORY David / ORY Jean	CV DE LA FLECHE	38	11	15	10	DNC
10	13917	QUENTRIK Anne-Katell / SAGOT Benoît	CN CROZON MORGAT	40	8	DNC	9	5
11	14127	BRETAGNE Patrick / LEVRET Eric	LUTECE CY	50	15	9	7	DNC
12	4396	ALLAIN Jérôme / BUSNEL Pascal	CV CENTRE	54,7	7	6	DNC	DNC
13	14537	DAGUET Alain / BONTEMPS Catherine	CVVEP SACLAY	67	14	11	DNC	DNC
14	14342	FOUASSIER Bruno / FOUASSIER	AO EURE ET SEINE	67	12	13	DNC	DNC
15	10997	RENON Jean-Yves / LOQUINEAU Gilles	CV MONTLUCON	70	16	12	DNC	DNC
16	13139	OLIVIER Patrice / CERCLEROS Serge	CN ESTUAIRE	72	13	17	DNC	DNC
17	12251	LEPINAY Jean-Claude/ LE BERRE Pascal	CO PONTLIEUE	73	17	14	DNC	DNC
18	13947	ALLEAUME Ludovic / SANCHEZ	ASPTT ORLEANS	76	10	DNC	DNC	DNC
19	14554	TIGOULET Michel /	CV MONTLUCON	78	20	16	DNC	DNC
20	13034	LAMOQUE Christian /	ASPTT TOULOUSE	78	18	18	DNC	DNC
21	11868	ALLEAUME Wilfrid /	BOURGES VOILE	80	19	19	DNC	DNC
22	1124	MARGUERAT Gilles /	CN BISCAROSSE OLY	83	21	20	DNC	DNC
23	11928	LEGOUFFE Gérard /	CSN BRIVE	88	22	DNC	DNC	DNC

CRITÉRIUM MIXTE

REGATE DU 23/06/96 - ETANG DU PUIITS

Après trois heures de route, nous arrivons vers 9 H à l'étang du Puits. Quelques camping-cars, tentes igloo et Fireballs dorment encore dans le paisible site.

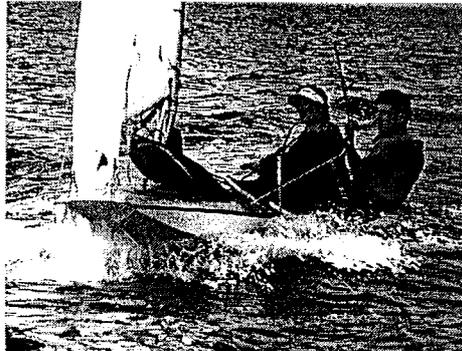
Vers 11 H par vent force 2/3, Etienne déclenche pour les 21 Fires les premières hostilités...
Madame : "Mais elle est où cette bouée de près ? Dis tu la vois ?"
Monsieur : "..."
Madame : "Jene la vois pas ! Où"

Heureusement notre bon réflexe de panurgisme nous aide à la repérer (décidément pas facile à voir ces petits pavillons au ras de l'eau). Nous atteignons la bouée au vent, enroulons tranquilles, hissons le spi (comme des brutes) qui reste désespérément dégonflé, ça double à gauche, ça double à droite... Le ton monte à bord... "Espèce de ... scregneugneu..." puis tout à coup, fous rires = à quelques encablures derrière nous un concurrent expérimente une nouvelle façon de gréer son spi. Je vous explique : vous nouez le bras tribord sur le point de drisse, la drisse sur l'oeillet babord, et le bras babord pour l'oeillet tribord, vous suivez ? Je ne sais pas si c'est efficace pour avancer, mais pour mettre de l'ambiance c'est super.

Manches 2 et 3 (extraits)

On commence à se sentir un peu plus dans le coup et PAF l'écoute de GV s'enroule autour de la bouée de largue, scrupuleusement nous nous écartons pour effectuer notre 360° - (espèce de ...)

Gériatrix qui nous laisse gentiment passer devant lui dans le dernier bord de près de ces deux manches, prend son air faussement agacé et nous lance : "V'commencez à nous emmerder".

Manche 4 : Compte-rendu de la botte secrète

Depuis 3 manches chaque bord de près se fait au trapèze, et

lorsque l'on passe la bouée au vent nos Fires avancent avec la précipitation de la limace jusqu'à la bouée de largue en longeant la plage. Tentons un truc ! à la bouée au vent, nous empannons, spi babord amure, direction le centre du plan d'eau. Nous réempannons tribord amure...Le vent est là rien que pour nous et ne nous quittera plus jusqu'à l'arrivée : la route la plus longue était la plus rapide.

Remerciements au CV Centre pour l'organisation du buffet, mais l'année prochaine prévenons tous la veille ou l'avant-veille de notre arrivée car Etienne a promis que ce serait encore mieux, remerciements également pour le délicat bouquet de lavande très apprécié par l'ensemble des concurrentes.
Encourageons ce club à perpétuer cette promotion du mixte en revenant encore plus nombreux en 97.

F. et J-C LEPINAY

PL	N°	Barreur	Club	Equipier	M1	M2	M3	M4	Pts
1	13917	QUENTRIC Anne-Katell	CROZON MORGAT	SAGOT Benoit	0	0	5,7	14	5,7
2	14342	FOUASSIER Bruno	AONES	FOUASSIER Dominique	3	3	0	15	6
3	13840	HARLE Martine	C V CENTRE	GAULT Philippe	5,7	5,7	3	3	11,7
4	12251	LEPINAY J.Claude	C O PONTLIEUE	LEPINAY Francine	20	8	8	0	16
5	14537	DAGUET Alain	CVEP SACLAY	BONTEMPS Catherine	13	10	10	5,7	25,7
6	14289	TAVEIRA Victor	A S ARRIGHI	PAVANIC Védrana	10	14	13	8	31
7	14286	REYNAERT Catherine	CN La Croix St OUEN	REYNAERT Alain	8	11,7	17	0,2	35,7
8	14267	RAMEZI Patrice	BOURGES VOILE	RAMEZI Séverine	11,7	13	14	12	36,4
9	14334	PERDON Pierre	CV CENTRE	PEREIRA Rocio	15	20	11,7	10	36,7
10	12120	HARDY Bruno	Y C BROU	LAB Béatrice	14	15	15	17	44
11	12240	DUBOIS Marie-Hélène	CN DREUX	DUBOIS Dominique	17	19	18	13	48
12	12584	JEANBRUN Olivier	BOURGES VOILE	LEGRESY Céline	24	17	19	18	54
13	14570	RAMEAUX J. Marie	BOURGES VOILE	RAMEAUX Véronique	19	21	16	24	56
14	1	JEANBRUN François	BOURGES VOILE	JEANBRUN Evelyne	22	16	25	20	58
15	14505	BERNARD Joël	A S A	BERNARD Catherine	21	18	23	21	60
16	14127	BRETAGNE Patrick	B N O	BRETAGNE Caroline	16	23	24	22	61
17	14139	COQUEREL Maurice	AS ARRIGHI	PAYEUX Elisabeth	23	24	20	19	62
18	3103	KENNEL Marie	C V CENTRE	KENNEL J-Marie	26	22	22	23	67
19	13839	PICHARD Michel	C V CENTRE	SOYER Valérie	25	25	21	25	71
20	17	LOQUINEAU Gilles	C V MONTLUCON	LOQUINEAU Laurence	18	28	28	28	74
21	4396	BUSNEL Vincent	C V CENTRE	BUSNEL Sylviane	28	28	28	28	84

NOTIONS DE DIETETIQUE

BASES PHYSIOLOGIQUES

L'organisme, au cours d'un effort physique, peut-être comparé à un moteur. Il nécessite :

1) un carburant :

- le glycogène musculaire, lors des efforts intenses. (3)
- les graisses, lors d'un entraînement bien conduit ou des efforts de la vie ordinaire.

2) un réservoir :

- d'une faible capacité pour le glycogène, pratiquement épuisé après 90 mn de course à pied à 70% d'intensité. (2)
- important pour les graisses (épuisé après plusieurs jours d'effort) en contre partie le rendement est plus faible.

3) un système de refroidissement :

Le rendement du moteur humain n'est que de 25%. Le solde de l'énergie produite se libère sous forme de chaleur.

L'évaporation de la sueur est le principal système de refroidissement sous réserve d'une absorption d'eau suffisante et d'un air ambiant non saturé en eau.

D'autre part, le système nerveux, pour commander notre organisme, réclame :

- une glycémie stable
- une oxygénation
- une hydratation

...sans quoi il disjoncte !

NUTRITION ET PERFORMANCE

L'alimentation fournit :

A) LES PROTEINES :

Le muscle est le principal réservoir avec 46% des protéines naturelles. Ces protéines ne se renouvellent que très lentement et l'entraînement répété ne provoque pas de pertes excessives. Les besoins se chiffrent à 1g par Kg du poids et par jour pour l'adulte et 2g par Kg pour le sportif.

La viande, le poisson, le lait, les oeufs, les légumes et céréales, absorbés en quantité normale satisfont ses besoins, un excès de protéines augmente fâcheusement le taux d'acide urique et modifie l'équilibre acide/base. Un apport de protéines de 15% de la ration énergétique quotidienne est nécessaire et suffisant.

B) LES GRAISSES OU LIPIDES :

Le tissu adipeux est un réservoir quasiment inépuisable et nécessaire pour les activités ordinaires.

Les besoins du sportif et du sédentaire sont les mêmes soit 30% des apports énergétiques.

C) LES HYDRATES DE CARBONE OU GLUCIDE :

Les glucides sont le carburant préférentiel du muscle lors d'une activité soutenue. Si les graisses, carburant "ordinaire", sont fortement présentes dans l'organisme, le glucose "super" doit être fourni régulièrement car les réserves sous forme de glycogène sont

peu importantes (400 cal de glycogène hépatique).

Le muscle possède ses propres réserves de glycogène mais est incapable de libérer du glucose dans la circulation générale. Ainsi les muscles inactifs ne peuvent venir en aide aux autres muscles dont l'activité intense a épuisé leur glycogène (1).

En l'absence d'une conduite alimentaire adaptée, toute pratique sportive poussée à haut régime déterminera plus ou moins rapidement, entre 60 à 90 minutes, l'épuisement des réserves de glycogène. Il faudra réduire l'effort physique pour que les lipides puissent prendre le relais.

D'autre part le cerveau et l'ensemble des cellules nerveuses ne peuvent pas utiliser les graisses comme source d'énergie. Ils sont entièrement tributaires d'une fourniture régulière de glucose sanguin. Si la glycémie s'abaisse, les manifestations de l'hypoglycémie apparaîtront : sensation pénible de fatigue, de faim, frilosité.

Le pourcentage d'hydrate de carbone dans l'alimentation du sportif sera fonction de la programmation des compétitions : en dehors de la compétition un apport de 55% de la ration énergétique est souhaitable mais il pourra monter à 76% dans les semaines qui précèdent la manifestation.

D) LES VITAMINES :

Substances sans valeur énergétique propre, nécessaire à l'organisme et à sa croissance, agissant à faible dose et ne

pouvant en général être fabriquées par l'organisme.

On les trouve dans une alimentation variée (légumes frais, produits laitiers et céréales). La conservation ou la cuisson des aliments diminue le taux de vitamines. Deux physiologistes (ASTRAND et RODHAL) soulignent : "L'absorption en quantité importante de vitamines sous forme de pilules est une méthode plutôt coûteuse pour accroître la teneur en vitamines des urines..."(3)

E) LES SELS MINÉRAUX :

POTASSIUM :

La baisse du potassium à l'effort est d'autant plus importante que le sujet est bien entraîné (augmentation du débit sudoral). Une complémentation sous forme de jus d'orange peut-être envisagée. (5)

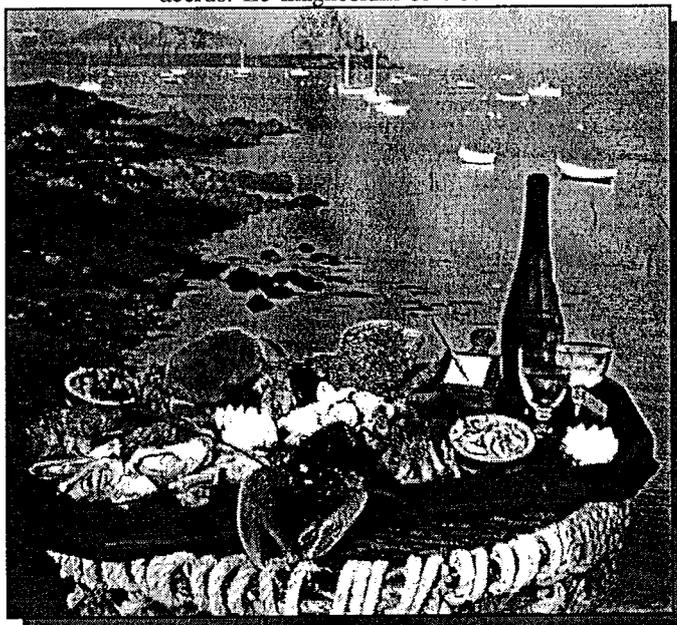
SODIUM

La perte saline sudorale est importante. Cependant la sueur est moins concentrée en sels minéraux que les liquides de l'organisme (1/3). La transpiration provoque une déshydratation proportionnellement supérieure à la baisse des sels minéraux. En l'absence de réhydratation on assiste à une hyperconcentration saline responsable de "crampes de chaleur", de maux de tête ou vomissements, voire de coup de chaleur. Seule l'absorption d'eau est indispensable pendant et après l'effort. Dans la phase de récupération, le sel des aliments

suffit à restaurer l'équilibre ionique.

MAGNESIUM

Besoin de 300 à 400 mg/jour. La carence est fréquente par rapport au standard nutritionnel conseillé et l'activité sportive suscite des besoins accrus. Le magnésium se trouve



dans les fruits secs, le Vittel HEPAR, les céréales.

Carences en magnésium : anxiété, hyperémotivité, insomnies, récupération difficile, tendinites, crampes, tonicité musculaire anormale.

CALCIUM

Besoin de 900 à 1200 mg/jour. Le calcium représente 2% du poids corporel et se trouve dans le squelette. L'effort prolongé négative le bilan calcique. Un apport quotidien et régulier de lait et produit laitier est indispensable.

FER

Besoin de 12 à 20 mg/jour, majoré chez la femme. (5)

C'est le noyau central de la molécule d'hémoglobine qui

véhicule l'oxygène. Il est présent dans les abats, les viandes, certains légumes secs.

La carence est fréquente en cas de surentraînement. Elle provoque une anémie (diminution de la concentration en hémoglobine) et augmente la production des lactates à

l'exercice (en raison d'un travail anaérobie).

ZINC

Besoin de 12 à 15 mg/jour. Présent dans les viandes, les poissons, les fruits de mer, les céréales, les légumes secs, les produits laitiers, les oeufs...

Une supplémentation de sels minéraux à dose élevée peut avoir des effets

néfastes. Il existe des interactions dans l'absorption des éléments minéraux, l'excès de l'un provoquant une baisse d'un autre.

PRINCIPES D'ALIMENTATION SPORTIVE

L'alimentation moyenne habituelle couvre les besoins d'une vie normale mais ne correspond pas aux exigences d'un effort intense ou de longue durée.

En prévision d'une compétition, peut-on augmenter la capacité du réservoir musculaire en glycogène ?

BERGSTROM et coll. démontrèrent que si l'on épuisait au préalable, par des efforts intenses, les muscles appelés à

être utilisés au cours d'un effort de longue durée, il était possible d'augmenter, lors de la récupération, les stocks de glycogène.

Cette "surcompensation" est rendue possible grâce à une nourriture riche en hydrates de carbone complexes (pâtes alimentaires, riz...) les jours précédents une compétition après avoir épuisé au maximum les réserves de glycogène par des exercices intenses. C'est cette combinaison de l'alimentation et de l'entraînement qui favorise le plus nettement l'accroissement du stock de glycogène musculaire.

* La consommation de glycogène par l'organisme est pratiquement constante tant que des réserves, même faibles, existent.

* L'intérêt de la manipulation de l'alimentation pour accroître les réserves, se situera donc dans la dernière partie d'une épreuve.

Il faut donc se souvenir du délai nécessaire pour reconstituer ou augmenter au maximum le stock de glycogène musculaire : à savoir 3 jours au moins d'une alimentation riche en hydrates de carbone complexes (pâtes alimentaires, riz, légumes

d'élimination la plus importante. Cependant l'efficacité de ce mécanisme se fait aux dépens de nos réserves hydriques intra et extra cellulaires.

Le débit de la sudation est proportionnel à l'intensité de l'effort :

1 litre pour une heure d'entraînement d'un athlète

1,6 à 2,4 litres par heure de compétition

3 litres pour une journée de navigation d'un véliplanchiste (1)

On a même décrit des pertes de 12 litres chez les soldats en exercice.

Il est démontré que plus on perdait d'eau, plus la capacité physique diminuait. Une perte de liquide de 2% (1,5 litres pour 70 Kg) réduit la capacité physique de 20%. Une perte de liquide dépassant 10% du poids du corps peut être fatale.

Les fuites hydriques non compensées se traduisent par une diminution du liquide extra cellulaire et donc du volume sanguin de la quantité de sang distribuée aux muscles en activité et à la peau où la chaleur se dissipe. La pression artérielle baisse.

L'athlète se sent faible et fatigué, le geste sportif se détériore. La température corporelle grimpe de façon anormale et dangereuse.

A partir du moment où le volume sanguin atteint un niveau vraiment bas, l'organisme choisit de cesser de prendre de l'eau pour éviter la déshydratation et la syncope mais, en contrepartie, il ne peut plus refroidir et l'hyperthermie maligne ou de chaleur le guette.

Une déshydratation non compensée, en dehors de

Importance d'une teneur en glycogène élevée:

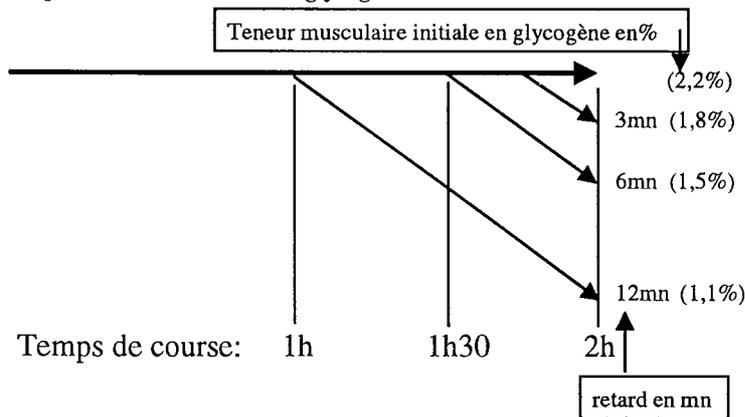


Illustration schématique de l'importance d'une teneur musculaire en glycogène élevée avant une course à pied de 30 Km. Plus le stock initial de glycogène est faible, plus la vitesse sera réduite en fin de parcours par rapport au sujet présentant un stock de glycogène de 2,2 g ou plus pour 100 g de muscle.

Pendant la première heure, on constate que la vitesse n'est pas influencée par cette teneur en glycogène. Un élément apparaît déterminant pour bien comprendre une partie du mécanisme :

secs...).

HYDRATATION OU LES RISQUES DE SE FAIRE SUER

L'effort musculaire nécessite de grandes quantités d'énergie avec malheureusement un rendement mécanique de 20 à 25 %, le solde se libérant sous forme de chaleur. Il est indispensable que nous puissions éliminer cette chaleur sous peine d'atteindre des températures intolérables pour notre organisme.

La sueur constitue la forme

l'hyperthermie, provoque :

- une baisse du rendement,
- des crampes par diminution de l'eau et des électrolytes dans les cellules,
- un collapsus par diminution du volume sanguin,
- des troubles digestifs tels que vomissements ou diarrhées.

La sensation de soif est un indicateur insuffisant du déficit hydrique réel. Pour une perte d'eau de 200 g par heure, l'ingestion spontanée ne représente plus que 75% des pertes.

Il est donc indispensable de ne jamais attendre d'avoir soif pour se désaltérer dans la mesure où il est impossible de pourvoir au remplacement de la quantité d'eau éliminée. Ce volume est déterminée par la capacité maximale d'eau que l'intestin peut absorber à l'effort. Il varie entre 600 et 800 ml/heure. Le sportif doit donc, impérativement, boire régulièrement par petites quantités (risque de sensation de distension gastrique) tout au long de l'effort et ce dès le départ.

CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LA DESHYDRATATION ET ADAPTATION A LA REGATE

a) Débuter en "surhydratation", par un apport régulier dans les deux heures avant le départ (pendant le déplacement en voiture et sur le parking ou les pontons).

b) Composition des apports

Un liquide trop riche en minéraux, sucre ou autres substances, provoque un ralentissement de la vidange gastrique.

En régate, le glycogène s'épuise et le glucose sanguin diminue. L'eau de réhydratation doit-être légèrement sucrée (20 à 50 g par litre). Beaucoup de boissons spécialisées pour la réhydratation des sportifs sont trop concentrées en sucres et gagneraient à être plus diluées.

De petites quantités de chlorure de sodium (1 cg de sel par litre) favorisent le passage de la boisson de l'estomac vers l'intestin. Le potassium n'est pas souhaitable car il ralentirait la vitesse de vidange gastrique (un quart de litre de jus d'orange ou de jus de tomate le soir compense la perte potassique de deux à trois litres de sueur).

Certaines eaux minérales présentent un intérêt en raison de leur minéralité modérée et de leur richesse en bicarbonates induisant un effet tampon sur

l'acide lactique produit à l'effort.

La teneur en magnésium peut présenter un intérêt (stress).

c) Volume : 600 ml/heure en prises fractionnées en cas de grande chaleur. Tout retard d'apport hydrique sera difficilement rattrappée.

d) Température : la vidange gastrique est améliorée par la fraîcheur du liquide (mais non glacé).

e) Limiter la sudation par une adaption de la tenue vestimentaire mais en sachant que sur l'eau le risque d'hypothermie est plus grave et moins maîtrisable que celui d'hyperthermie (1).

Au total, la boisson doit-être hypotonique, faiblement sucrée, légèrement sodée, fraîche et savoureuse (qualités indispensables pour qu'elle soit consommée en quantité suffisante).(1)

RATION D'ENTRAINEMENT EN DEHORS DES REGATES

Un des indices d'une alimentation correcte est la stabilité du poids s'il correspond au poids de forme.

L'alimentation évitera une rupture brutale avec les habitudes responsables d'une frustration et de perte d'appétit.

Le recours à une diététicienne reste la meilleure solution.

a) Petit déjeuner : il évite les coups de pompe de la matinée



- Thé, café peu sucré (non indispensable)

- Bol de céréales + lait demi-écrémé

- Fruit entier

- Tartine "frottée" de beurre et miel

- Oeuf quelquefois, viandes froides maigres

- Pain complet

b) Midi :

- Crudités ou légumes cuits (huile + citron) pour l'apport de sels minéraux, vitamines et fibres.

- Un portion de viande sans sauce grasse avantageusement remplacée par du poisson au moins deux fois par semaine.

- Un plat de légumes secs ou pâtes ou riz (glucides lents)

- Un morceau de pain complet (glucides)

- Une portion de fromage (protides, calcium et sels minéraux)

- Un fruit mûr

c) Goûter

- Céréales au lait écrémé (par exemple)

d) Dîner

- Un potage

- Une portion de volaille sans la peau ou deux oeufs (ne pas dépasser 5 oeufs par semaine) ou une tranche de jambon

- Un plat de légumes ou féculents (suivant l'appétit) additionné d'une noisette de beurre frais

- Un laitage

- Un morceau de pain de préférence complet

- Un fruit cru ou cuit

Ne pas oublier de boire suffisamment, correctement hydraté, on doit éliminer un litre et demi d'urine par jour.

RATION DE COMPETITION

Le coureur doit augmenter ses apports en glucides lents (pâtes, riz...) les 3 jours précédents l'épreuve.

Le dernier repas important doit avoir lieu 3 à 4 heures auparavant dans le cas de l'athlétisme. Pour la régates où l'effort est plus lent, ce délai est raccourci.

Le besoin essentiel pendant la compétition est le besoin en eau, dès que l'épreuve dépasse une demie heure. Une certaine forme d'alimentation solide peut être indispensable (fruits secs, barre de céréales, boissons sucrées)

RATION D'ATTENTE +++

Elle a pour but de compléter les apports du petit déjeuner afin que le coureur arrive sur la ligne de départ avec un métabolisme de sujet nourri, des réserves de glycogène hépatique à leur plus haut niveau et un capital hydrique élevé, sans inconfort digestif pendant l'épreuve.

Elle ne sera pas trop riche en sucre "rapide" : risque d'hypoglycémie importante en début d'épreuve suite à une réponse insulémique.

Sur les parkings ou les pontons, elle consiste en une hydratation convenable, des barres de céréales, fruits secs, pain d'épices...

CAS PARTICULIER DE L'ANXIEUX

Le stress déclenche la série des réactions suivantes : (4)

1) Hyperglycémie due à l'adrénaline (par glycoanalyse hépatique et inhibition de la sécrétion d'insuline)

2) Epuisement des réserves glycogéniques

3) Hypoglycémie rebond : sueurs tachycardie, manque de tonus

De plus le stress aggraverait un déficit magnésique qui lui-même augmenterait le stress.

La ration d'attente est particulièrement importante chez l'anxieux en évitant un épuisement des réserves glycogéniques avant le départ. Il est de plus prouvé que le stress maximum se situe dans la période avant la mise à l'eau pour le dériveur ou l'appareillage pour l'habitable.

SIGNE D'HYPOLYCEMIE DEBUTANTE

- Coup de pompe avec babillement

- Frilosité en fin de journée

- Fringale

Alimentation en régates : limitée à une hydratation correcte et des barres de céréales en dériveur, des repas plus conséquents peuvent être fait en habitable.

COLLATION APRES L'EFFORT

Son rôle est de permettre une régénération optimale des réserves glycogéniques. Après un exercice intense, la synthèse du glycogène est privilégiée par l'organisme, mais à la suite d'un effort exténuant, le retour des stocks glycogéniques au niveau initial demande au moins 48 heures. La restitution normale du glycogène est de 2% par heure mais elle peut passer à 6 à 7% dans les 2 ères heures post exercice si l'apport glucidique est suffisant sans dépasser la recommandation de 50 g de glucides par 2 heures.

On serait tenté de n'utiliser pour cette restauration que des sucres d'index glycogénique élevé. Cependant les aliments à faible index glycogénique comme le riz permettent eux aussi une resynthèse correcte, ceci le plus rapidement possible après la régata (surtout en dériveur).

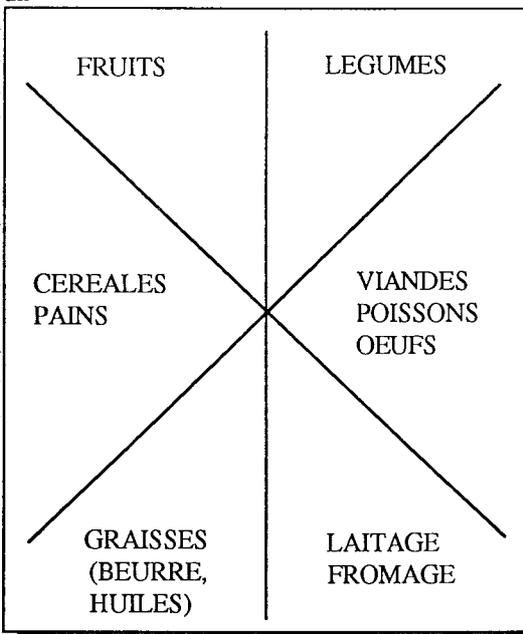
LA RATION DE RECUPERATION (le soir de la régata)

Eliminer et reconstituer les stocks

- HYPERHYDRIQUE
- HYPERGLUCIDIQUE
- HYPOPROTIDIQUE
- Potage légumes aux petites pâtes ou crudités
- Pâtes nature ou riz (+ beurre)
- Yaourt fruité ou fromage frais
- Compote de fruit ou fruit

- 2 tranches de pain
- Boisson à volonté

Règle des 6 portions de récupération que l'on doit retrouver :



Cette ration est essentielle dans les cas d'un championnat de plusieurs jours et tendrait à disqualifier les "grosses bouffes" les soirs précédents une manche (car souvent trop grasses, hyperprotidiques et trop alcoolisées).

En conclusion, ces conseils ne vous donneront pas la vitesse "qui tue" mais vous remarquerez très vite une régularité entre la première et la dernière manche (cas d'une journée à 5 manches ou d'un championnat sur plusieurs jours). La reprise du travail le lundi matin se fait avec moins de souvenirs douloureux. Reste le problème d'une diurèse augmentée en raison d'une hydratation satisfaisante...

Ce sont bien sur des conseils et non des règles. Nous savons que le milieu nautique

n'apprécie (ou ne tolère) pas les frustations.

Si votre santé ou votre équilibre est un jeu, surtout ne changez pas vos habitudes.

REFERENCES :

1) ALIMENTATION DES VELOPLANCHISTES
SOIZIC DARY CHABOT -
THESE DE MEDECINE 1994

2) ALIMENTATION RECHERCHE ET NUTRITION
47 rue de l'Est 92 105
BOULOGNE CEDEX

3) LES COMMANDEMENTS NUTRITIONNELS DU SPORTIF
J-P de MONDENARD -
ARDIX MEDICAL DIETETIQUE

4) RATION D'ATTENTE, NECESSITE CHEZ LES ANXIEUX

DUMAY, INFORMATION DIETETIQUE

5) NUTRITION ET SPORT
LABORATOIRE BESINS
ISCOVESCO

5, rue du BOURG L'ABBE
75 003 PARIS

6) ENVIRONNEMENT ET PREPARATION - LA DIETETIQUE DU SPORTIF

(LOS ANGELES 1984)

20 ILE DE FRANCE

VIRY CHATILLON

le 3 mars 1996

D5

Première régates de la saison pour la ligue IdF organisée par le CNV . C'est une D5 + 505 ou une 505 + D5 . Pour cette régates le Club avait programmé les deux journées du samedi et du dimanche , le samedi permettant d'effectuer avec un peu de vent et surtout du soleil des manches d'entraînement . Visiblement seul l'équipage Tréguier/Waubant , ayant sans doute bénéficié d'un délit d'initié , fut présent la première journée en tant que représentant de la Classe .

Pour le dimanche , temps gris , brumeux , pas très chaud - de la neige dans le jardin du coté de Marolles - un vent annoncé par les instances météo entre 10 et 20 km/h sans rafale tant attendu comme l'arlésienne , seule sa soeur fut présente avec Force 1 avec risée à 2 (et encore là c'est noté largement)

Pour les 505 , 10 bateaux représentés dont l'incontournable Marcel - c'est lui qui incitera le comité à donné un premier départ le

matin en partant sur l'eau suivi d'autres congénères - pour la D5 , 8 dériveurs dont 1 ponant , 1 jet , 2 470 , 4 Fireball (visiblement nombre d'entre nous ont été refroidis et ont préféré la couette -Ted excusé pour salon) .

1ère manche , un parcours A : départ à 11h30 environ

Pause déjeuner entre 12h20 pour les premiers 505 et deuxième manche lancée à 14h00 pour les 505 et 14h05 pour la D5 .

2ème manche , parcours B affiché au bateau comité . Les 505 montre à tous le parcours constitué de 2 triangles + 1 R + 1 VA + 1 R avec arrivée . Tous les D5 sauf un équipage font un vent arrière après le triangle et sont surpris de ne pas voir d'arrivée à la remontée (ils n'ont pas lu les instructions ou le tableau d'affichage du bateau comité) .

Certains tentent alors le parcours global suivant :

Soit 1 la bouée au vent , 2 la bouée de largue et 3 la bouée de vent arrière .

D-1-2-3-1-3-1-2-3-1-3-A alors que le parcours véritable était D-1-2-3-1-2-3-1-3-A et sont surpris de la fermeture de la ligne derrière l'équipage Tavignot/Casèz .

Ils ont oublié la règle 51.2 : « Un voilier doit effectuer le parcours à la voile - il semblerait que Taveira perde toutes les 5 secondes ses lunettes au font du bateau et soit obligé d'aller les y rechercher très lestement - de manière à contourner ou doubler chaque *marque* du coté requis et dans l'ordre indiqué, et de façon telle qu'un fil représentant son sillage, ... , passerait, s'il était tendu, du coté requis de chaque marque, en touchant chaque marque à contourner ... »

Les équipages fautifs auraient dû donc après leur parcours D-1-2-3-1-3- revenir sur leur pas et passer la marque 3 en la laissant tribord puis aller à 2 à laisser bâbord puis 3-1-3-A .

Les résultats sont donc les suivants :

PL	Série	N° Voile	Barreur	Equipier	Club	M-1	M-2	M-3	Points
1	Fireball	F 14 059	Tréguier	Waubant	Val Joly Voile	1	DSQ	1	0
2	470	12 367	Meillat	Karadjian	CVESQ	3	DSQ	2	8.7
3	Fireball	14 289	Taveira	Bernard C.	ASA	2	DSQ	3	8.7
4	Fireball	F 14 146	Tavignot	Casèz V.	CV Ablon	8	1	6	11.7
5	Jet		Bigot C.	Bigot V.	ASCE Espar Corbeil	5	DSQ	5	20
6	470	11 786	Segouin	Pickers	USRO	7	DSQ	4	21
7	Fireball	14 505	Bernard J.	Stroz	ASA	4	DSQ	7	21
8	Ponant	1 979	Gérard	Bigot D.	ASCE Espar Corbeil	6	DSQ	8	25.7

Il Quattro .

LAVACOURT
le 10 mars 1996
Fireball

Deuxième régates de la saison pour la ligue IdF organisée par la base de Moissons Lavacourt. Assiduité décevante des Fireballistes - pour les connaisseurs (dont Pédro) j'avais renoncé à la première répét avec David Murray pour un concert le 15 mars avec Tarace B. - 5 Fireballs ayant fait le déplacement dont un normand et un équipier Chti . Soleil mais pas très chaud entre les 3 manches à suivre lancée à 13h00 après le déjeuner et un petit vent force 3 avec claqué à 4 dans un peu tous les sens- en tout cas on a bien sentit la dominante Est Nord-Est par sa rigueur . Puisque le nombre n'y était pas nous avons accepté la présence de Vents d'Ouest, de Micros, de Star et d'un 7.50 sur le même Round que nous avec des départs communs .

1ère manche , Maurice pète les mâchoires de son Tangon - Dominique F. pourrait-il prouver ses compétences chirurgicales ?

2ème manche , Daugey teste la combinaison qu'on lui a prêté et fait des sondages au fond du lac - déformation professionnelle de Tavignot .

3ème manche , les Fouassier sont à la ramasse derrière Coquerel - ce dernier à insister pour que j'en parle - et font du macramé avec spi étai et hauban .

On aura pu constater que les Fouassier continuent toujours à piper , profitant ainsi de l'avantage de leurs faibles poids ; la régularité de l'équipage Tréguier-Waubant sachant aller du bon coté du plan d'eau et profiter des

adonnantes ; la force de caractère de Marsault, supportant toujours les facéties d'Edouard ; et la bonne humeur de Coquerel surtout après avoir battu les Fouassier lors de la dernière manche .

Remarque : Que les Stars ont de grandes voiles lorsqu'ils sont au vent .

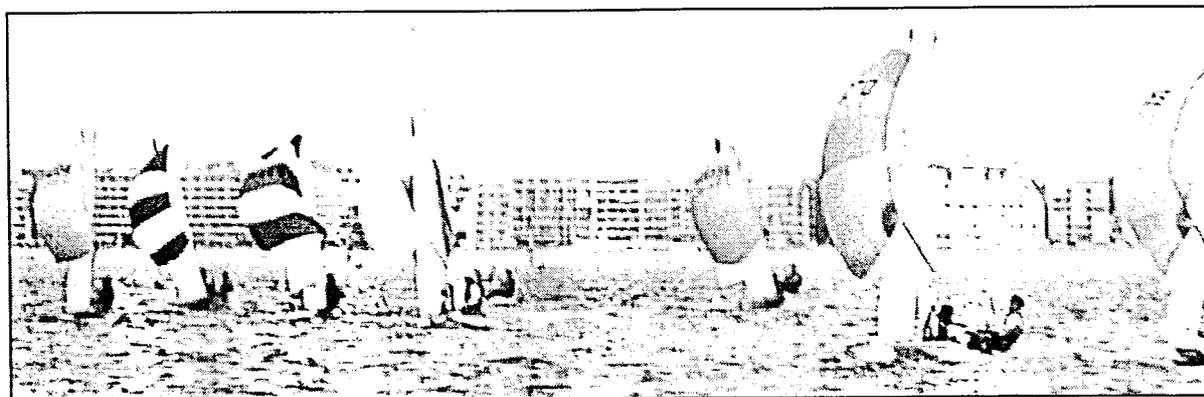
Que le fond de l'air était frais , ainsi que le fond de l'eau .

Et que vous avez eu tort de ne profiter d'une si belle journée ventée et d'un magnifique plan d'eau que nous ne retrouverons qu'en octobre et plus nombreux , je l'exige .

Les résultats furent :

PL	N° Voile	Barreur	Equipier	Club	M-1	M-2	M-3	Points
1	F 14 059	Tréguier	Waubant	Val Joly Voile	2	1	1	0
2	F 14 335	Marsault	Koch	BNO / USPEG	1	2	2	3
3	F 14 342	Fouassier	Fouassier	AONES	3	3	5	11.4
4	F 14 146	Daugey	Tavignot	BNO / CV Ablon	4	DNF	3	13.7
5	F 14 139	Coquerel	Duboeuf	ASA	DNF	4	4	16

Il Quattro .



Un peu d'histoire.....

FIREBALL ASSOCIATION (il y a 20 ans)

bulletin n°33 Juillet 1976

La Baule à Pâques (par Fred Cordelle):

49 participants, les frères Gault dominant de bout en bout. Sur le parking, Jean Martinespionne les nouveautés techniques: coque en epoxy-kevlar, collage des lèvres de puits à la néoprène, les qualités du moule de Brest qui sort les nouveaux bateaux de Gault (F10620) et Delhumeau (F10444)!

Technique: "le Fireball modèle 69-76" ou comment se faire et régler un trapèze continu.

Compte rendu de La Rochelle par Jean-Marie Junca: 62 équipages, les frères Delhumeau écrasent 61 cagettes.

Technique bis: "comment choisir les bois de votre bateau", euh..... c'était tous des ingénieurs, les fireballistes, à l'époque ?

Toutes les données techniques, statistiques, sur les contreplaqués.....

Merci et bravo à Jean-Paul Sotteau, président de l'association à l'époque et à tous ceux qui ont participé à cette année 76 sur l'eau et sous les stylos. (Bulletin 1976 recueilli aux archives de l'école nationale de Voile).

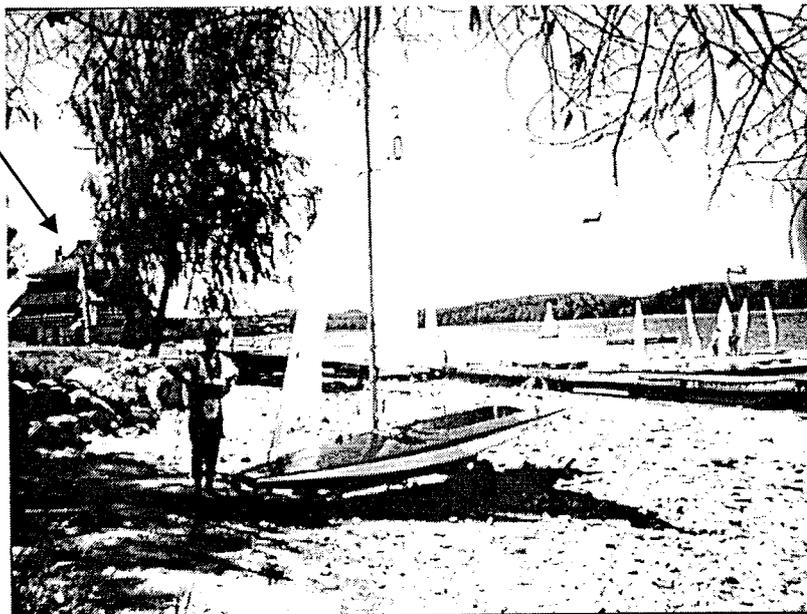
Interligue des SETTONS

15 et 16 JUIN

Pour les berrichons, les morvandiaux ont des têtes de veaux, ça ne les empêche pas d'avoir des plans d'eau sympas. Ici, vous voyez le restaurant sur pilotis, qui prépare les sandwiches entre les manches

Le vent va vers le fond de la photo, force 1 à 3, 28° Celsius, l'eau n'est pas mal non plus. Pas un nuage pour perturber l'optimisation du bronzage. Le syndicat d'initiative sait se faire respecter

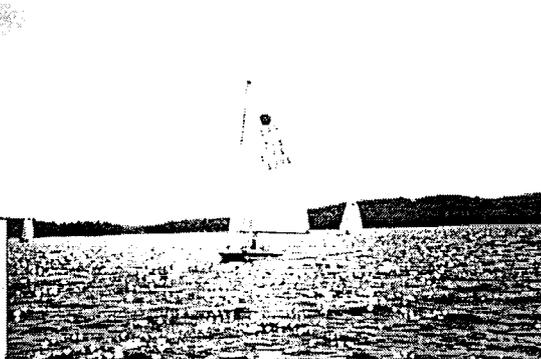
Là où j'écris, si la photo était panoramique, vous verriez la base nautique avec, au premier étage, un grand balcon sur lequel donnent les chambres réservées pour l'occasion aux régatiers.





Ci-contre, la zone de mise à l'eau, en lisière de forêt. Les véhicules ne prennent pas de coup de chaleur.

Je donnerai bien la médaille d'argent des plans d'eau intérieurs français aux lac des Settons, après Vassivière, pour la beauté du cadre. St Croix



en troisième.

Le pt' Brun s'éclate au vent arrière. Faut dire que des conditions aussi méga-top, on ne les a pas dix fois dans l'année.

Alain Daguet fait planer son Winder au près dans le petit médium, malgré cela, ni lui ni personne ne pourra empêcher la paire Tréguier-Koch de gagner les 4 manches du Samedi; ces derniers arriveront toujours à trouver la risée qui tue, même pour se dépêtrer du marquage de Allain-Busnel ou de Gault-Brun.



Le Dimanche, c'était au tour des Perdon d'avoir la vista d'enfer, et trois manches dans la besace. La restante sera pour Gault-Brun.

Bien peu de bases nautiques sont aussi bien organisées, et accueillantes, alors n'oubliez pas pour l'année prochaine de réserver votre week-end, et pourquoi pas le "national" D5 les 7 et 8 Sept 96. Les Ponnants sont toujours heureux de nous voir.

PL	N°	Barreur	Equipier	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	Pts
1	14575	TREGUIER Jean-Lois	KOCH Edouard	0	0	0	0	8	8	3	3	14
2	14334	PERDON Pierre	PERDON Etienne	8	8	5,7	5,7	0	0	8	0	27,4
3	13840	GAULT Philippe	BRUN Philippe	5,7	10	3	10	3	10	0	5,7	37,4
4	14537	DAGUET Alain	LEVRET Eric	3	5,7	14	8	5,7	3	10	13	48,4
5	14396	ALLAIN Jérôme	BUSNEL Pascal	13	3	8	3	10	15	5,7	8	50,7
6	12584	JEANBRUN François	JEANBRUN Olivier	10	11,7	10	12	13	13	14	12	81,1
7	10997	LOQUINEAU Gilles	LOQUINEAU Laurence	14	14	14	14	11,7	11,7	11,7	10	87,1
8	14570	RAMEAUX J. Marie	RAMEAUX Véronique	11,7	13	11,7	13	14	14	13	14	90,4

Carnet de Naissances

L'ANNÉE des JULIETTE

Le 24 Juin naissait Juliette
chez Nathalie et Christophe
WAUBANT

Le 29 Juin naissait Juliette
chez Gwenola et Alexandre
AVIGNON

Mariage

Le 13 Avril: Pascale Frasse-Somlet et Frédéric Maudet à Nantes

Le 2 Mars naissait Melvine
chez Martine et Jean-Charles,
lourde hérédité, elle
fait déjà rocker et ocher
son landau !

Toutes nos félicitations....

Comptes IFF		CREDIT	DEBIT	
Avoir au CCP le 1/12/95		19 306,06 F		
	Cotisations	21 355,00 F	Bulletin	15 318,75 F
	Boutique	26 610,00 F	Gestion	5 115,40 F
	Documents	2 850,00 F	Boutique	27 630,22 F
	Participations bulletin	150,00 F	Cotisation Fireball International	4 129,93 F
	Vente SICAV	9 975,56 F	Immatriculations	1 477,98 F
	Dividendes SICAV	2 405,00 F	Promo Fireball	4 657,97 F
	Championnat National Cazaux	22 400,00 F	Salons	10 326,75 F
	Stage Beg-Rohn	28 548,00 F	Stage Beg-Rohn	31 032,00 F
			Championnat National Cazaux	22 400,00 F
		114 293,56 F		122 089,00 F
		+ 19306,06 F Avoir CCP		11 510,62 F
		133 599,62 F		133 599,62 F

Nous avons 481 SICAV Intensys de la Poste qui valaient au 29/12/95 : 53256,32 F
Nous avons reçu un reversement de 920 F pour trop perçu au stage de Beg-Rohn (décembre 95)

ANNONCES et PUBLICITÉ dans le BULLETIN

Tarif promotionnel au 01/07/1996

A QUI S'ADRESSER ?

PETITES ANNONCES :

- COTISANTS I.F.F. : gratuit
- NON COTISANTS I.F.F.: 50 F

Catherine REYNAERT

14, rue Matisse
60290 LAIGNEVILLE
Tel: 44 71 47 13

PUBLICITÉ :

- Pleine page A4 noir et blanc: 500 F
- Demi-page A4 noir et blanc : 300 F
- Quart de page A4 noir et blanc : 200 F

Eric ROBERT

10, rue de Bazoches
78490 LE TREMBLAY / Mauldre
Tel: (1) 34 87 80 00
Fax: (1) 34 87 84 97

Les publicités sont payables d'avance à l'ordre de "International Fireball France". Un reçu sera adressé à l'annonceur par notre trésorier pour sa comptabilité.

PETITES ANNONCES

F13244, comp. LUCAS, rem route + mise à l'eau, mat Proctor, 2 jeux de voiles, 2 tauds, QUESSEVEUR Jean-Joseph, TD 26 40 63 43, TB 26 77 59 99, visible Reims (51), Prix: 12000 F

F14408, DUVOISIN, sandwich composite pont bois, remorque route, 2 jeux de voiles, tauds dessus et dessous, Didier HERVAS, TD: (1) 42 45 75 07, TB: (1) 46 63 00 69, Visible région Paris (94), Prix: 45000 F

F14270, WINDER, sandwich composite pont bois, rem route et mise à l'eau, 2 tauds, 2 jeux de voiles, 2 mats Proctor, Ludovic COLLIN, T: 98 42 45 21, visible Brest ou Paris, Prix 35000 F

F14059, WINDER bois, 1 GV, 2 focs, 2 spis, 2 tauds, Jean-Louis TRÉGUIER, T: (1) 64 56 82 94, visible région Paris (91), Prix: 32000 F

F13298, DUVOISIN, état neuf, acc. Harken, rem route, 3 focs, 2 GV, 2 spis, 2 tauds, A. GROMY, T: 89 60 03 37, visible Mulhouse (68), Prix: 29000 F

F6738, GUINDÉ bois, rem route, Paul LAFONT, TB: 73 38 22 75, visible Puy de Dôme, Prix: 15000 F

F10997, PLYCRAFT, reponté, accastillage et gréement neuf, rem route + mise à l'eau, J.Y. RENON, T: 70 05 18 99 après 20 h, visible Montluçon, Prix: 19000 F

F14124, DUVOISIN, coque composite sandwich, pont bois, SCHNEIDER, T: 92 23 09 54, visible Alpes, Prix: 38000 F

F14026, amateur, année 1990, tauds, rem route et mise à l'eau, 2 jeux de voile (1 neuf), safran Milanés et tête neufs, Thomas DESMARS, T: 40 04 08 67, Visible à Reze (Nantes), Prix: 35000 F



Foc et GV Demé, Une saison et demi, 2800 F, J.C. ORY, T: 43 84 24 31, Le Mans

F1488, amateur, rem route, voiles Tasker, 2 mâts, Jean-Pierre BESSET, T: 65 68 27 41, visible Rodez, Prix: 15000 F.

F2273, bois amateur, remorque route, peinture et vernis refaits, excellent état, GUILLAUME, T: 59 04 93 49, visible Pau (64), Prix: 7000 F.

Kit pour coque nue, mât Proctor 94, bôme, GV Number one, foc Pinnel 94, accastillage Harken, safran et dérive Lucas 94, Ludovic COLLIN, T: 98 42 45 21, Prix: 18000 F.

F.....?, an 1978, bois, Didier AREN, Stéphanie HUBERT, T: (1) 69 96 31 96, visible Savigny sur Orge (91), Prix: 3500 F.

Lot accastillage, mât et bôme Holt-Allen, voiles Tasker: foc, GV, spi, tournelle, chariot écoute, dérive, safran, coque à revoir (kit Moore), François HERGOTT, T: 81 69 64 19, Prix: <5000 F

Caravane pliante spécialement aménagée pour le transport du Fireball, Harry GIAUME, T: 38 86 90 84, visible Chécycy (45), Prix: 10000 F.

Vends foc Alverbanks + GV Hitech: 800 F et foc + GV Vogelmeier: 800 F M LEPINAY, Tel: 43 23 33 06 (Sarthe)

OU PRATIQUER LE FIREBALL ? DANS 80 CLUBS EN FRANCE

Allier	C.V. Montluçon	RENON	JEAN YVES	46 RTE DE VILBRET	3100 MONTLUÇON	70 05 18 99
Allier	YC Vichy	QUILLERET	JEAN	157 AVENUE THERMALE	3200 VICHY	
Alpes Maritimes	S.N. Cagnes/Mer	BAINES	JENNY	VILLA OLIMAR	06220 VALLAURIS	93 44 15 47
Bouches du Rhône	CNCK Vitrolles	BERNARD	MICHEL	11 LES ERABLES	13540 PUYRICARD	42 92 09 24
Bouches du Rhône	YC Pointe Rouge	SOTTEAU	JEANPAUL	23 AVENUE BEAU PIN	13008 MARSEILLE	91 73 03 41
Calvados	C.N. Villers/Mer	ROBERT	ERIC	10 RUE DE BAZOCHES	78490 LE TREMBLAY SUR MAULDRE	34 87 80 00
Cher	Cougnon Voile	RAMEAUX	JEANMARIE	10 RES. VIEIL CASTEL	18000 BOURGES	
Corrèze	C.S.N. Brive	LEGOUFFE	GERARD	LE BANCHAREL LISSAC	19600 LISSAC SUR COUZE	
Côtes Armor	C.N. Pléneuf	MARTIN	GILLES	LES CHAMPS MOTTAUX	22120 YFFINIAC	96 32 20 74
Côtes Armor	C.V. Bréhec	BOTREL	ALAIN	PRAT COTTEL	22700 SAINT QUAY PERROS	96 48 31 28
Côtes Armor	Y.C. Val André	BASSET	ERIC	96 AVENUE MORIN	91800 BRUNOY	
Creuse	N.C. Limousin	PEYNE	THIERRY	6 RUE JAMOT	23000 GUERET	
Essonne	C.V. Saclay	BORSENBARGER	JEAN	39 RUE DES BIGOTS	92190 MEUDON	1 45 34 41 94
Eure	A.O. Eure et Seine	FOUASSIER	DOMINIQUE	CLOS CILOUVET	27370 ST GERMAIN DE PASQUIER	35 81 64 87
Eure et Loir	C.N. Pays Drouais	DUBOIS	DOMINIQUE	18 RUE YVART	75015 PARIS	1 45 33 19 2€
Eure et Loir	Y.C. Brou	HARDY	BRUNO	18 AV. JOSEPH FROMENT	92250 LA GARENNE COLOMBE	
Finistère	CN Crozon Morgat	QUENTRIK	ANNE KATELL	51 RUE ARMOR	29200 BREST	98 15 26 27
Finistère	S.R. Brest	CORDELLE	FREDERIC	3, VENELLE DE POULBRIQUEN	29200 BREST	98 41 89 64
Gers	CN Mielan	TRUCHOT	GILLES	LAAS	32170 LAAS	
Haute Garonne	A S U Paul Sabatier	PINEDA	PIERRE	24 BIS RUE DE VASCONIA	31600 MURET	61 56 84 99
Haute Garonne	US Riveraine	BOUSQUET	JEAN FRANCOIS	6 PL LEVESVILLE	31100 TOULOUSE	61 44 99 48
Hérault	SN Grande Motte	LEFORT	HERVE	77 VILLAGE DU SOLEIL	34280 LA GRANDE MOTTE	67 56 28 61
Ille et Vilaine	SN Baie de St Malo	JUNCA	VINCENT	7 RUE DE LA PIE QUI BOIT	35400 ST MALO	99 56 02 81
Indre	ASPTT Chateauroux	BARONNET	DENIS	11 RUE HECTOR BERLIOZ	36000 CHATEAUXOUX	06 10 48 31
Isère	YC Grenoble	LEBAS	FREDERIC	FONT BESSET	38210 TULLINS	76 93 60 18
Landes	C.N. Biscarrosse	MARGUERAT	PIERRE	1 PLACE GAMBETTA	33000 BORDEAUX	56 81 03 26
Loire Atlantique	ASPTT Nantes	MORRIS	PAUL	94 RUE MARIUS AUJAN	92300 LEVALLOIS PERRET	1 47 57 41 12
Loire Atlantique	CN St Brévin	OLIVIER	PATRICE	10 RUE JEAN FOUCHER	44250 SAINT-BREVIN LES PINS	40 39 01 08
Loire Atlantique	CV Jullouville	BROCARD	JACQUES	2 PLACE ROGER SALENGRO	44000 NANTES	40 12 15 48
Loire Atlantique	SNO Nantes	MOUCHES	FREDERIC	30 E RUE DU PORT DURAND	44300 NANTES	38 41 08 18
Loiret	C.V. Centre	BUSNEL	PASCAL	587 RUE DE CHAMPVALLINS	45640 SANDILLON	
Lozère	CN Langogne Naussac	QUEILLE	PHILIPPE	19 RUE ED. ROSTAND	63000 CLERMONT-FERRAND	47 58 94 40
Maine et Loire	CV Saumurais	HOMBERT	CHRISTOPHE	51 CITE DE LA CHARMILLE	37420 BEAUMONT EN VERON	97 40 40 84
Morbihan	CNPH Quiberon	AVIGNON	ALEXANDRE	37 RUE SAINT FIACRE	56000 VANNES	28 61 65 74
Nord	Dunkerque	HOUDOT	PASCAL	21 RUE SAINT MATTHIEU	59140 DUNKERQUE	
Nord	Val Joly	WAUBANT	CHRISTOPHE	2 RUE CHAROST	62100 CALAIS	
Oise	SR Creil	REYNAERT	CATHERINE	14 RUE MATISSE	60290 LAIGNEVILLE	44 71 47 13
Sarthe	CO Pontlieue	LEPINAY	JEAN CLAUDE	47 RUE POISSONNIERE	72000 LE MANS	43 23 33 06
Sarthe	C.N. Val de Sarthe	ORY	JEAN CLAUDE	38 RUE JEAN MACE	72100 LE MANS	43 84 24 31
Sarthe	C.V. La Flèche	FOURRIER	JEAN MARC	LA TELLERIE	72300 AUVERS LE HAMON	43 92 29 74
Val de Marne	AS Arrighi	TAVEIRA DA SILVAVICTOR	15 RUE DE PARIS	94450 LIMEIL BREVANNES	45 99 14 90	
Val de Marne	C.V. Ablon	JUNCA	DOMINIQUE	7 RUE DE LA VILLETTE	75019 PARIS	90 75 50 69
Vaucluse	CN APT	RUBIGNY	JEAN LUC	LES PETITS CLEMENTS	84400 VILLARS	30 64 05 18
Vendée	CN Notre Dame Mont	LECHALONY	MARC	9 BD DESCARTES	78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX	89 80 57 99
Vosges	C.V. Sens	KETTERER	FRANCIS	30 RUE DE TURCKHEIM	68000 COLMAR	1 42 39 85 8C
Yvelines	C.V. St Quentin	RIZET	JEAN	154 AVENUE JEAN JAURES	75019 PARIS	

ANNUAIRE DE L'ASSOCIATION

PRESIDENT ET CNICD

Eric ROBERT
10, Rue des Bazoches
78490 Le Tremblay/Mauldre
T (1) 34 87 80 00
F (1) 34 87 84 97

TRESORIER

Robert MARTY
8, Impasse des Sapins
64600 Anglet
T 59 23 24 40

SECRETAIRES

Irène & Jean MARTIN
10, Rue du Goulet
35800 SAINT LUNAIRE
T 99 46 31 29

SECRETARE SPORTIF

Edouard KOCH
26, Rue du Colonel Gillon
92120 MONTROUGE
T (1) 46 57 33 06
F (1) 46 57 42 42

JAUGE

Pierre PERDON
10, Rue du Moulin
92300 VANVES
T (1) 46 42 14 80

IMMATRICULATION

Jean-Paul SOTEAU
Immeuble Christina
23, Avenue de Beaupin
13008 MARSEILLE
T 91 73 03 41

BULLETIN

Alex Avignon
37, rue Saint Fiacre
56000 VANNES
T: 97 40 40 84

BOUOTIQUE

Catherine BONTEMPS
5, Place des Charbonniers
93130 IGNY
T (1) 69 41 82 97

STAGE/TECHNIQUE

Jean-Charles SCALE
55, Rue Lancry
75010 PARIS
T (1) 42 45 75 50
F (1) 42 45 75 56

SALON NAUTIQUE

Patrick BRETAGNE
1093, Rue de l'Amiral
Mouchez
75013 PARIS
T (1) 45 88 29 08

OCCASIONS

Catherine REYNAERT
14, Rue Matisse
60290 LAIGNEVILLE
T 44 71 47 13

CONSTRUCTION AM.

Alain DAGUET
105, Rue des Champs Roger
78420 CARRIERES/SEINE
T (1) 39 68 48 62
F (1) 39 68 91 96

PHOTOS VIDEO

Philippe GAULT
32, Avenue Dauphine
45100 ORLEANS
T: 38 56 56 30
Fax: 38 51 30 76

FICHER

Frédéric CORDELE
3, Venelle de Poulbriquen
29200 BREST
T 98 41 89 64

SELECTIONS

Alain REYNAERT
14, Rue Matisse
60290 LAIGNEVILLE
T 44 71 47 13

Délégués de ligues

01 FLANDRES ARTOIS

Christophe WAUBANT
1 rue François Morel
62100 CALAIS

02 PICARDIE

Catherine REYNAERT
14, Rue Matisse
60290 LAIGNEVILLE
T: 44 71 47 13

03 HAUTE-NORMANDIE

Bruno et Dominique
FOUASSIER
Clos Cilouvet
27370 SAINT GERMAIN de
PASQUIER

04 BASSE-NORMANDIE

Eric ROBERT
10, Rue des Bazoches
78490 LE TREMBLAY/
MAULDRE
T (1) 34 87 80 00

06 BRETAGNE

Alain BOTREL
Prat Cottel
22700 ST-QUAY
T 96 48 31 28

07 PAYS DE LOIRE

Jean-Marc FOURRIER
20 Rue Pasteur
72300 SABLES/SARTHE
T 43 95 34 12
T B 43 95 03 46

10 LANGUEDOC ROUS-

SILLON
Hervé LEFORT
77 Village du soleil
34280 LA GRANDE MOT-
TE 67 56 28 61

11 ALPES PROVENCE

Jean-Paul SOTEAU
Immeuble Christina
23, Avenue BEAUPIN
13008 MARSEILLE
T 91 73 03 41

13 DAUPHINE SAVOIE

Frédéric LEBAS
FONTBESSET
38210 SAINT QUENTIN
EN ISERE
T 76 93 60 18

20 ILE DE FRANCE

Edouard KOCH
26, Rue du Colonel Gillon
92120 MONTROUGE
T (1) 46 57 33 06
F (1) 46 57 42 42

21 CENTRE

Etienne PERDON
40, Quai Barentin
45000 ORLEANS
T B 38 62 75 37
T 38 53 11 73

22 LIMOUSIN

François PEYNE
Bt 3 Appt 313
Clos St Victor
78820 VIROFLAY
T 30 24 54 28

23 AUVERGNE

Jean-Yves RENON
46, Route de Villebret
03100 MONTLUCON

24 MIDI PYRENEE

Pierre PINEDA
24bis, Rue de Vasconia
31600 MURET
T 61 56 84 99

08 POITOU-CHARENTES

Délégué

09 AQUITAINE

Délégué

12 COTE D'AZUR

Délégué

WANTED

14 LYONNAIS

Délégué

WANTED

15 FRANCHE COMTE

Délégué

WANTED

16 BOURGOGNE

Délégué

WANTED

17 ALSACE

Délégué

WANTED

18 LORRAINE

Délégué

WANTED

Ligues sans délégués:

Faire offre à Eric Robert

