

Agenda

- Soirée d'inscriptions, le jeudi 23 Septembre à 19H30 au yacht club
- Entretien des bateaux le 25 septembre et 23 octobre

Sommaire

Les nouvelles de la côte ...OU du large...	1
Recettes et astuces de la cambuse	1
Petite pensée de navigateur	2
le coin des régateurs	2
La MER	2
La vie du Club	2
Les sorties sur les bateaux. Comment ça marche...	3
Qui décide d'annuler une sortie en mer	3
Comment fait-on pour annuler une sortie?	3
Le coin des photographes	3

Saison 2010-2011 Septembre 2010 N°1

Rédactrice : Odile WYON

Page 1

Les nouvelles de la côte ...OU du large...

SOUVENIRS DE STAGE....



Eh oui...
La navigation autour des belles îles de méditerranée s'estompe peu à peu en beaux souvenirs: le bleu de la mer, le soleil intense et le vent!

Du vent à hisser la trinquette, l'affaler, la hisser à nouveau et encore et encore...Entre prises de ris et spi, la glisse avec les dauphins facétieux, la ripaille des goélands sur des carcasses incertaines, l'ombre d'une grande tortue entre deux eaux, les couleurs et les parfums de la terre à l'approche de mouillage dans une crique sauvage: un bel été sans méduses s'il vous plait!
Les bateaux sont revenus à bon port. Les équi-

pages sains et saufs malgré des effets de gymnastique acrobatique de temps à autres pour certains. A éviter quand même: traverser tout un port en poussant des caddies bondés de victuailles et dont les roues voilées nous emportent à tout instant tout près du bord, au risque de plonger tout de go au bouillon «courses et troupes réunies »... Mais quelle partie de rigolade!? A voir aussi mais une seule fois seulement: le port immense de Cagliari et son port de plaisance où vivent de vieux loups de mer dignes du captain Haddock; sans commentaires pour les sanitaires précaires posés sur des pontons branlants. Et puis aussi le rendez-vous un soir de début août dans le golfe d'Olbia de Vanille qui remontait de son tour de Sardaigne avec Iorana en provenance de L'île d'Elbe via la Corse en direction des îles Egades.

Vivement l'année prochaine!!!!

Recettes et astuces de la cambuse

Ces idées s'adressent à nos copains d'aventure, spécialistes de la traîne, de la canne et autres rapalas et qui sont parfois... envahis par une pêche «miraculeuse».

A propos de poisson frais, en cas de prises abondantes, si vous voulez garder le poisson sans le perdre, la solution est de le découper en lanières et de les faire sécher au soleil suspendues à l'air, on peut aussi les saler. Autre possibilité les stéri-

liser à la cocotte minute.

Mais voici aussi une recette simple: la brandade de mer pour utiliser l'espardon, les lisettes, le barracuda, la daurade et autres bonites!!!!

Pour 500grs de poisson, 2 cuillères de farine, un quart de litre de lait, 2 gousses d'ail, le jus d'un citron, noix de muscade, sel, poivre. Plonger les morceaux de poisson dans l'eau bouillante, faire reprendre le bouillon et cuire 5mn, égout-

ter, émietter la chair et réduire en purée. Mettre dans une casserole, ajouter l'ail écrasé, cuire 15mn sans cesser de remuer, ajouter le jus de citron, 2 cuillères de farine en continuant de cuire puis le lait chaud, saler, poivrer, laisser épaissir.

Se mange froid ou chaud sur une tranche de pain grillé. On peut l'associer ou le mélanger à une purée de pommes de terre.

Petite pensée du navigateur...

Dieu qu'il est doux de retrouver le large et son rythme paisible de voiles et d'écoutes, me laisser vivre

en animal irradié de soleil, m'emplir les yeux de ces milles devant le bout-dehors pointé sur l'infini, seul avec

le vent et les vagues, seul avec l'horizon et tous mes rêves à jamais inassouvis

Le coin des régateurs...

La Chrétienne (dernière régata de la saison 2009-2010) nommée ainsi car il faut contourner la cardinale du même nom.

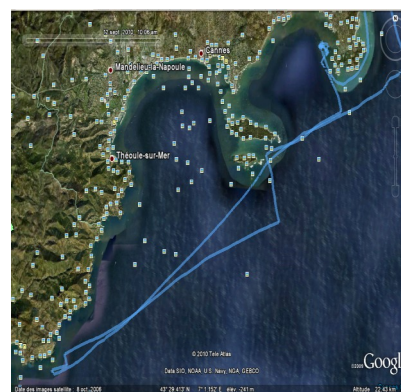
Pas très bien inspirés et pas très aidés par les conditions météo au départ (4 nœuds de vent), nous ne sommes pas sortis en tête au niveau des îles de Lérins, loin s'en faut. Puis le vent est monté jusqu'à 16-18 nœuds. On a tout essayé pour revenir lors du bord de vent arrière sous spi + solent; Cela nous a permis de faire de jolies poin-

tes de vitesse (vitesse max : 9.2 nœuds). Résultat pas super mais **grand plaisir** et c'est ce qui compte.

RDV pour les prochaines régates:

- 2-3/10: **les 3 caps**. Aller Antibes-Villefranche le samedi (réception sur place le soir et nuit au port) et retour le dimanche

- 21/11: **coupe du vin nouveau** devant Antibes



La MER...

De la vie en mer, de nos rencontres avec les dauphins.... flash sur ces mammifères (à l'attention des équipiers qui les ont observés et des autres) des familles unies aux amitiés indéfectibles; les dauphins vivent et se déplacent en groupes d'une

quinzaine d'individus à l'intérieur d'un même territoire. Leurs compositions ne varient guère: les femelles qui allaitent et les jeunes sont au centre, entourés par les adolescents et les adultes qui les protègent. Parfois, les jeunes de trois à treize ans, s'éloignent volontiers de leur

mère pour rejoindre des bandes turbulentes du même âge. C'est au cours de cette période que les mâles forment des bandes inséparables: ils nagent côte à côte, en synchronie et peuvent rester ensemble plus de dix ans

Lexique de la voile

ŒUVRES:

- **œuvres vives:** partie immergée d'un bateau ou carène
- **œuvres mortes:** parties extérieures non immergées (pont, coque au dessus de la flottaison)

La vie du Club

En juin 2010, après plus de 24 mois de formation, un nouveau chef de bord est né en la personne de Robert AIMASSO.

PORTRAIT:

Après deux ans d'une formation assidue, composée de cours théoriques puis de sorties en binôme avec Jean-Marc Boutros, puis en flottille avec Jérôme David et

enfin parti à Bandol pour un stage de pédagogie, le voilà embarqué dans les aventures des chefs de bord de l'ECCM.

Premier stage d'été comme skipper avec responsabilité d'un équipage: de Bastia à la Scandola en Corse avant de ramener le bateau à Antibes. Première belle mission accomplie, nous lui souhaitons d'assouvir sa passion, à notre

service, en plus!!!

Pour le reconnaître, il vous parlera du Suquet, ah le Suquet!

Son parfum préféré : fuel life de Diesel!!!?.....

Et puis, sachez-le, avec lui, la rigueur en mer, les règles de nav', on n'en déroge pas.

Allez, Bon vent Robert!



Robert Aimasso

Les sorties sur les bateaux. Comment ça marche...

Vers le 15 du mois, le planning des sorties pour le mois suivant est publié sur le site et vous est envoyé par mail d'où l'importance de votre adresse email lors de l'inscription. A partir de ce moment, vous pouvez réserver vos sorties via le site dans la partie « **Inscription\Inscriptions aux sorties** » ou par téléphone au **06.88.09.61.79**.

La personne qui s'occupe des réservations vous rappellera ou vous enverra un email de confirmation. Si vous n'avez pas ce retour sous 3-4 jours, laissez un message clair sur la messagerie du portable.

Privilégiez internet SVP car :

- C'est plus facile pour nous,
- Il n'y a pas d'erreur de compréhension
- Il y a une trace de votre demande

Agenda

► Dates des sorties, des cours et des stages d'été

Mois	2010	2011	2012
Septembre			
Octobre			
Novembre			
Décembre			
Janvier			
Février			
Mars			
Avril			
Mai			
Juin			
Juillet			
Août			

Inscriptions

► S'inscrire à l'association, aux cours théoriques et aux sorties



Qui décide d'annuler une sortie en mer

Seul le chef de bord peut annuler une sortie. Il le fait sur place le matin de la sortie.

Tous les équipiers doivent se présenter quelque soit le temps.

Même si les conditions du matin 09H00, ne sont pas bonnes, le chef de bord peut vous faire travailler avec des manœuvres de port ou bien il a des informations qui lui permettent de décider que la sortie peut se faire sans aucun danger.

Comment fait-on pour annuler une sortie?

Si vous avez réservé et que vous devez annuler pour une vraie raison:

- Avant le jeudi soir précédent la sortie vous devez appeler le portable du club **06.88.09.61.79**
- Après le jeudi soir précédent la sortie vous devez appeler le chef de bord qui est prévu pour la sortie.

Si vous ne le faites pas:

- vous pénalisez le club qui vous permet de sortir à un coût très modique,
- le chef de bord, qui vient bénévolement jusqu'à 6 fois par mois pour certains, vous attend en vain,
- mais surtout vous pénalisez les personnes qui peuvent être en liste d'attente.

Le coin des photographes



Danger Isolé: la Fourmigue devant le phare de la groupie



La cardinale des Moines



Toulahé devant le monastère de Saint Honorat