



CERCLE DE LA VOILE DE VIDY



20 au 27 JUILLET 2019

LA PLUS GRANDE RÉGATE EN DOUBLE EN EAUX FERMÉES ET SANS ASSISTANCE

WWW.5JOURS.CH

5JoursduLeman

Création graphique: Loyr Blanc - MaxComm Communication | Crédit photos: © Yves Bynocki



Gonthier|Schneeberger

Anticiper Conseiller Sécuriser

Rue Etraz 4, 1003 Lausanne

+41 21 903 47 48

www.gonthier-schneeberger.com

Chez Gonthier|Schneeberger, nous voguons toutes voiles dehors afin de trouver les produits d'assurances les plus adaptés pour chacun de nos clients. Nous négocions et gérons leurs portefeuilles d'assurances.

Nos clients peuvent compter sur nous lors de changements de cap ou lors de tempêtes. Nous sommes à leurs côtés à tous moments.



SOMMAIRE

Edito	4
Programme	7
Précédents vainqueurs	9
Le succès dépasse les frontières lémaniques	10
Parcours 2019	13
Semaine du soir	15
Classement 2018	17
Photos prises à bord	18
Concours Europ'sails	21
Gestion du sommeil	22
Inscription	25
Suivi sur les réseaux sociaux	27
Portfolio 2018 par Yves Ryncki.....	28
Le Comité des 5 Jours en pèlerinage sudiste	33
L'importance de la préparation	34
Un sacré engagement	36
Annonces	39

CERCLE DE LA VOILE DE VIDY

5 Jours du Léman
c/o Cercle de la Voile de Vidy
Allée du Bornan 6
CH-1007 Lausanne
www.cvvidy.ch
info@cvvidy.ch

COMITÉ D'ORGANISATION DES 5 JOURS DU LÉMAN

Tél: 079 253 56 75
Tél: 079 374 33 06
info@5jours.ch
www.5jours.ch

Pierre Fayet

Président du Comité d'organisation,
accueil des concurrents

Hubert Telfser

Président Comité de course,
lien Cercle de la Voile de Vidy

Dominique Bolomey

Responsable technique,
contrôle des bateaux,
coordination, Semaine du soir

Martine Lambelet

Inscriptions et bénévoles

Nathalie Fayet

Comptabilité

MÉDIAS / COMMUNICATION

MaxComm Communication

42 Quai Gustave Ador
1207 Genève - Suisse
www.maxcomm.ch

Sophia Urban

Tél: +41 22 735 55 30
Mob: +41 79 351 82 11
sophia.urban@maxcomm.ch

Conception Graphique

MaxComm Communication
Lory Blanc • Célia Pillet

Photos

Photographe officiel

©Yves Ryncki / ryncki.ch
©Participants 2018

Impression

Galletet SA
1202 Genève

ÉDITO PAR PIERRE FAYET

LES 5 JOURS DU LÉMAN

La substance des 5 Jours du Léman tient en peu de mots : partir à deux équipiers pour 120 heures de course, sans escale et sans assistance et réaliser la plus grande distance sur un parcours répétitif défini par les marques de Vidy, de Genève et du Vieux Rhône. Courue sur des monotypes Surprise, la régata place les équipages sur le même pied d'égalité. Elle teste leur sens marin, leur endurance, leur ténacité, leur courage et leur compréhension des systèmes de vents du Léman. Les 5 Jours du Léman sont une aventure humaine qui implique le dépassement de soi.

L'an dernier, 27 équipages se sont affrontés dans des brises variables mais surtout par une chaleur accablante, signature d'un été chaud qui a perdu jusqu'aux portes de l'automne. Cette édition a été celle du renouveau puisque qu'un tiers des équipages étaient formés de bizuths et parmi ces derniers, de nombreux jeunes ce qui a fortement réjoui le Comité d'organisation. Le jeu sur le plan d'eau n'a jamais été aussi ouvert, mais la bagarre pour le podium s'est très vite résumée en une course poursuite derrière Zig-Zag de Pierre Varin et Frédéric Peroche du Club Nautique de Saint-Raphaël, France. Ces derniers ont pris la tête dès la fin du prologue pour ne plus la quitter et remporter l'édition 2018. C'est la première fois que le trophée part à l'étranger ce qui conforte l'assise internationale de cette course. Une délégation du CVV s'est d'ailleurs rendue à Saint-Raphaël en novembre afin de rendre hommage à ces magnifiques vainqueurs.

Cette année, il n'y a pas de changement majeur dans l'organisation. Nous reprenons le même parcours que les années précédentes et le même sens de rotation. Le départ sera donné le 21 juillet à 14h00 au large du port de Vidy et la ligne d'arrivée sera ouverte le vendredi 27 juillet dès 14h00. La course débutera par un prologue Vidy-Ouchy-Vidy qui permettra à chacun d'assister au spectacle depuis la jetée du port de Vidy. La position de chaque concurrent sera suivie en temps réel par le biais des balises GPS installées sur les voiliers. Chaque équipage aura l'occasion de faire vivre la régata de l'intérieur par l'envoi de photos et de vidéos qui seront visibles sur les réseaux sociaux et sur notre site www.5jours.ch.

Le Comité d'organisation remercie chaque sponsor et chaque partenaire pour leur soutien financier ou leur apport en nature. Il remercie la ville de Lausanne qui met à disposition des infrastructures portuaires de grande qualité. Le Comité est très reconnaissant du travail effectué par l'équipe de bénévoles du Cercle de la Voile de Vidy qui œuvrent au succès de la course et assurent la sécurité des participants.

Bienvenue à tous et bon vent aux équipages.



Pierre Fayet,
Président du Comité d'organisation



En résumé

Départ le dimanche 21 juillet à 14h00, devant le Cercle de la Voile de Vidy

Suivi cartographique 24h/24 :
www.5jours.ch

Fonctionnalité des balises : possibilité d'effacer la trace des bateaux par moments

Photos prises par les concurrents à bord publiées en direct sur Facebook

Remise des prix samedi 27 juillet 18h00

En bref

40 équipages en double au maximum tournent autour du Léman pendant 5 jours complets, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

120 heures de navigation non stop sur des voiliers monotypes Surprise

Un record de 1'000 kilomètres parcourus en 2015 par l'équipage Forestier/Engel

500 à 600 kilomètres parcourus en moyenne par régata

Un suivi cartographique de la course 24h/24, à l'image des prestigieuses courses au large

Suivi live sur Facebook @5JoursduLeman, #5jdl et sur Instagram @cvvidy





FONDS DU SPORT VAUDOIS



Le nouveau catalogue Bucher+Walt est arrivé !

Commandez-le gratuitement sur
www.bucher-walt.ch

Le plus grand assortiment de Suisse
pour voiliers et bateaux moteur

**bucher
+ walt**
Le Spécialiste du Nautisme

BUCHER-WALT.CH

PROGRAMME



SAMEDI 20 JUILLET

8.00 - 14.00

Confirmation des inscriptions

Retrait des instructions de
course

Contrôle des bateaux



DIMANCHE 21 JUILLET

10.30

Briefing des concurrents

11.45

Repas des concurrents

14.00

Départ des 5 Jours du Léman devant
le port de Vidy



VENDREDI 26 JUILLET

14.00

Ouverture de la ligne d'arrivée

Accueil des concurrents

Célébration des vainqueurs et
de tous les équipages



SAMEDI 27 JUILLET

11.00

Clôture de la ligne d'arrivée

18.00

Proclamation des résultats et remise des
prix au CWV

19.30

Soirée des participants sur le site du CWV

Extrait du règlement

Au passage de chaque marque, chaque bateau signalera son passage de la marque par l'envoi d'un SMS au comité de course au plus tard 30 minutes après son passage.

Lorsque le pavillon Y est frappé au mât de start ou que la force du vent est supérieure à 4Bf, le port du gilet de sauvetage est obligatoire. Le port du gilet de sauvetage est obligatoire entre l'heure légale du coucher du soleil et celle du lever du soleil. De plus, durant la nuit, les deux membres de l'équipage porteront sur eux une fusée individuelle, deux bâtons lumineux chimiques et un sifflet.

Aucun participant ne peut mettre pied à terre, embarquer ou débarquer homme ou matériel. Un bateau peut s'amarrer à une bouée ou se réfugier à l'intérieur d'un port, s'il n'enfreint pas les conditions du paragraphe précédent.

Élimination des déchets : les bateaux ne doivent pas jeter de déchets à l'eau. Les déchets peuvent être placés dans un bateau prévu à cet effet et amarré à la marque de Vidy.

PRÉCÉDENTS VAINQUEURS



ÉQUIPIERS

BATEAU

2018	PIERRE VARIN, FRÉDÉRIC PEROCHE	ZIG ZAG
2017	Loris von Siebenthal, Eric Monnin	Le Crève-Coeur - Fou du Vent
2016	Nicolas Anklin, Nicolas Kauffmann	Eaux-Secours
2015	Loïc Forestier, Bruno Engel	Pacman Mayer
2014	Patrick Quennoz, Loris von Siebenthal	Brachard
2013	Jean-François de Cerjat, Roman Bartunek	HappyCalosse
2012	Philippe Rey, Fabien Sache	Hauraki
2011	Patrick Girod, Cédric Pochelon	Mordicus-Girod Piscines
2010	Bernard Gianola, Michael Dixon	Biensur Jr
2009	Loïc Forestier, Denis Girardet	Pacman
2008	Andreas Schuler, Samuel Vionnet	CER 1 - Implenia
2007	Arnaud Gavairon, Pascal Lavarelo	Optique de la gare Lausanne
2006	Jean-Pascal Chatagny, Patrick Besson	Mayer Opticiens
2005	Cyrus Golchan, Etienne Revol	Teo Jakob - Sapangels
2004	Patrick Besson, Emmanuel Dufour	Mayer Opticiens
2003	Jérôme Clerc, Cyrus Golchan	Genève 3
2002	Denis Girardet, Olivier Légeret	Securitas Direct
2001	Denis Girardet, Olivier Légeret	Securitas Direct
2000	Eric Monnin, Jean-Claude Monnin	Va..rhum 9
1999	Denis Girardet, Olivier Légeret	Securitas Direct
1998	Eric Monnin, Jean-Claude Monnin	Va..rhum 9
1997	René Mermoud, Arnaud Gavairon	René
1996	Renaud Stitelmann, Olivier Perron	Di Padova Transports
1995	Patrick Besson, P.-A. Besuchet	lalone
1994	Kiny Parade, Stephane Bolognini	Genève 3
1993	Renaud Stitelmann, Yvan Stitelmann	Di Padova Transports

Un autre regard sur Lavaux...

J&M DIZERENS
le spécialiste des vins de Lavaux

CHEMIN DU MOULIN 31 - 1095 LUTRY - SUISSE - WWW.DIZERENSVINS.CH

**Coffee, lunch,
brunch, cocktails, ...!**

Loxton vous accueille toute la
journée en plein centre de
Lausanne (Pont 22) et 7 jours sur 7

www.loxton.ch

021 351 81 81

5 JOURS DU LÉMAN 2018

LE SUCCÈS DÉPASSE LES FRONTIÈRES LÉMANIQUES

En 2018, il a fait beau et chaud durant cinq jours, Zig Zag a mené la course pendant (presque) l'ensemble des 120 heures.



“ On a entièrement confiance l'un en l'autre, on se comprend super bien, c'est primordial ”

Le résumé d'une très belle 26^{ème} édition condensé en une phrase mérite tout de même que l'on se penche sur les vainqueurs : néo-phyte en 2014, **Pierre Varin (Zig Zag)** participe à chacune des éditions depuis pour finalement décrocher la victoire. Le marin de Saint Raphaël était accompagné de **Frédéric Péroche** (Yacht Club de Cannes) pour cette performance exemplaire. « On a entièrement confiance l'un en l'autre, on se comprend super bien, c'est primordial », confie Pierre. « En cinq participations, j'ai beaucoup travaillé sur le bateau, je l'ai adapté au solitaire, ai longuement discuté avec d'autres concurrents pour analyser les schémas sur l'eau qui se répètent finalement souvent. » Les sudistes reviennent cette année ! « Sans contrainte de résultat mais avec une seule obligation : prendre autant de plaisir qu'en 2018. »

“ Tu deviens un peu animal... ”

Coup de chapeau aux neuvièmes de l'édition, **Sara Cardenas et Aymeric Blin** (Nautipic - Mantadesign), tous deux bizuths. « Nous l'avons abordé comme une semaine de vacances », confie la navigatrice de la Tour de Peilz. « C'était un test, j'étais totalement débutante. J'ai énormément appris durant la régata, Aymeric m'a beaucoup encadré et instruit. Il s'agissait plus d'un solo assisté que d'une régata en double. Il n'y a pas de mots pour expliquer ce que nous vivons durant cette course, il faut la faire pour comprendre ! Tu deviens un peu animal : tu manges quand tu as faim, dors quand tu es fatigué. Tu n'as plus aucun horaire, seul le soleil qui se couche et se lève, sans les éléments perturbateurs qui polluent notre quotidien. Quelle expérience ! »



Fait marquant de l'édition 2018

Un podium 100% non lémanique ! Sud de la France, Lac de Zürich et Lac de Neuchâtel ont volé la vedette aux équipages lémaniques, pour le plus grand plaisir des organisateurs qui travaillent depuis de nombreuses années à la promotion des 5 Jours au-delà du Léman.

FRANCE



1

PIERRE VARIN ET FRÉDÉRIC PÉROCHE

Deux éditions avec Giovanni Capello, trois avec Peroche, Varin est notre meilleur ambassadeur dans le sud. « **C'est le côté fou de la course qui nous donne envie de rouler 700km pour y participer depuis 2014.** Monotypie et durée fixe, cela n'existe nulle part ailleurs ! J'en ai entendu parlé via l'Aspro Surprise, on a regardé des vidéos sur Internet et banco, on s'est lancé. Lors de notre première participation, on connaissait tellement peu le lac qu'on a dû demander à Hubert Telfser de quel côté passer... ! »

2

CHRISTA ET SANDRO KUSTER

Le frère et la soeur du Segelclub Oberer Zürichsee sont des fidèles des 5 Jours. « **C'est une régata très spéciale, comme il n'y en a dans aucun autre lac en Suisse, ni en Europe d'ailleurs.** Chaque édition est différente, chaque jour l'est aussi. Notre deuxième place l'an dernier ? C'était de la chance ! Non sérieusement, nous commençons à être habitués, à connaître le lac, et avons appris de nos erreurs des premières années. Notre stratégie a été d'être à fond au début pour rester devant, et ça a bien marché ! »

ZÜRICH



BIENNE



3

OLIVIER BESSIRE ET YANN BURKHALTER

Les deux amis du Lac de Biemme (la Bordée de Tribord) sont habitués aux places de choix sur les 5 Jours. « **Plusieurs participations aux 5 jours du Léman, cela laisse le temps de connaître le lac, d'apprendre la régata et les schémas qui se renouvellent chaque année.** L'attrait de la longue course pousse à revenir : on navigue de nuit, c'est long, il y a de la logistique, il faut vivre en autonomie sur le bateau... Une réelle aventure qui change d'une régata classique ! L'an dernier, nous étions peu préparés, mais grâce à la monotypie il est possible de faire un résultat. Même sans être originaire du Léman, sans voiles neuves, si on sait faire avancer un Surprise on peut terminer troisième ! »

RIEDER Systems

CONSEIL – VENTE – POSE – MAINTENANCE

PORTES INDUSTRIELLES INSTALLATIONS DE QUAIS ET DE LEVAGE CONTRÔLE D'ACCÈS

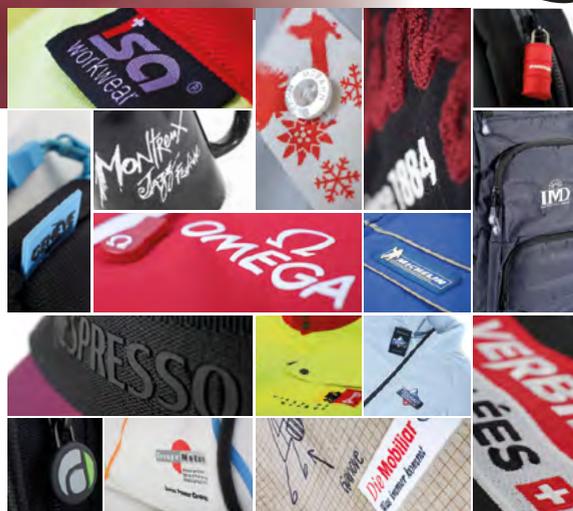
WWW.RIEDERSYSTEMS.CH

SA[®] by importexa
Partenaire officiel

5
JOURS
DU LÉMAN

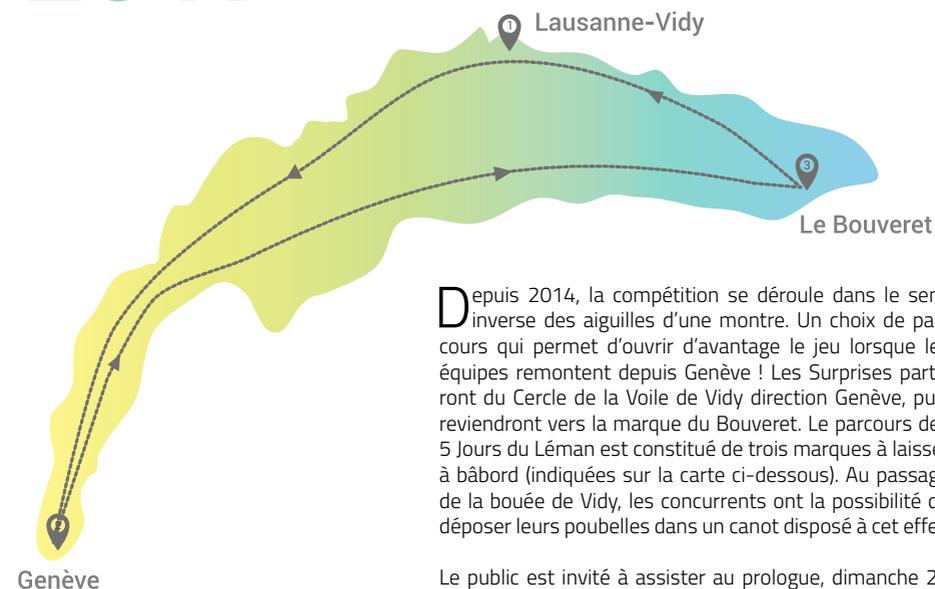
**TEXTILE & ACCESSOIRES
À VOTRE IMAGE...
CRÉONS-LES ENSEMBLE!**

swissconcept
corporateline
workwear
technicalwear
bagsline
medicareline



Importexa SA • Route de Lavaux 2 • CH-1095 Lutry • T: +41 21 796 00 00 • www.importexa.com

PARCOURS 2019



Depuis 2014, la compétition se déroule dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Un choix de parcours qui permet d'ouvrir d'avantage le jeu lorsque les équipes remontent depuis Genève ! Les Surprises partiront du Cercle de la Voile de Vidy direction Genève, puis reviendront vers la marque du Bouveret. Le parcours des 5 Jours du Léman est constitué de trois marques à laisser à bâbord (indiquées sur la carte ci-dessous). Au passage de la bouée de Vidy, les concurrents ont la possibilité de déposer leurs poubelles dans un canot disposé à cet effet.

Le public est invité à assister au prologue, dimanche 21 juillet à 14 heures au large de Vidy, avant que les bateaux ne se dispersent sur le lac.

Suivi virtuel

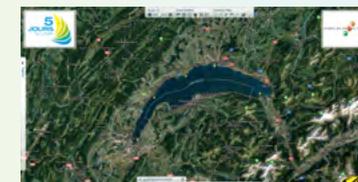
Les 5 Jours du Léman bénéficient d'un système de suivi virtuel qui permet au public de suivre la régates en temps réel pendant toute la durée de l'épreuve. Pour une compétition plus juste et pour laisser le jeu ouvert 24h/24, le Comité d'organisation a décidé de limiter la visibilité des bateaux sur la cartographie pendant la soirée.

Alors que les balises sont mises à jour toutes les 5 minutes, la position de chacun ne sera actualisée que chaque 20 minutes de 21h00 à 23h00. Par ailleurs et comme lors des deux dernières éditions, chaque équipe aura la possibilité d'effacer sa trace, au moment de son choix, trois fois durant deux heures.

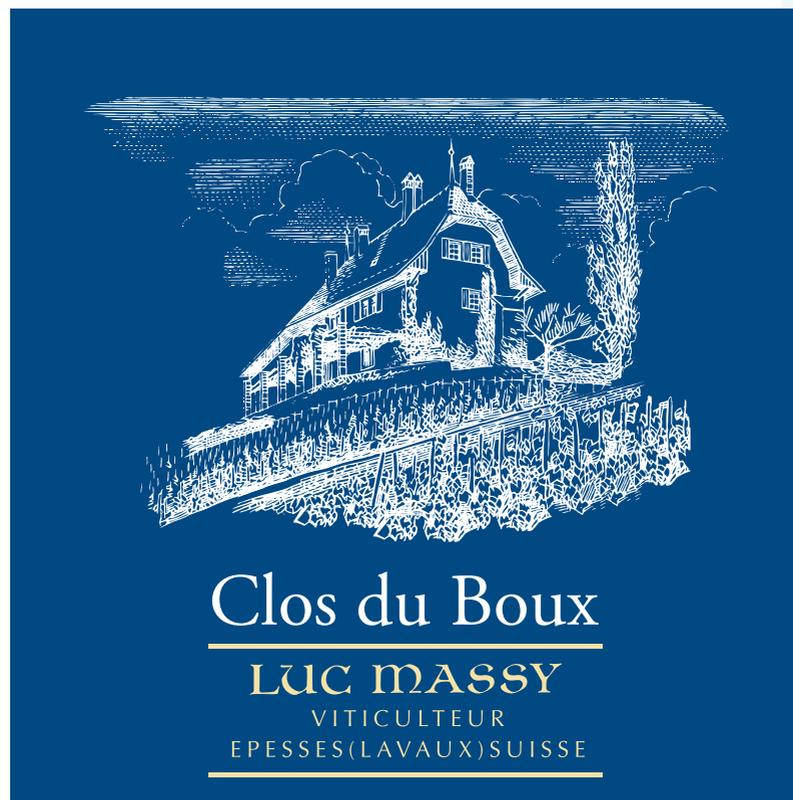
Chaque bateau dispose d'une balise qui transmet en permanence sa position au PC Course. Le public

pourra revenir en arrière dans le temps pour revoir la course, et pourra également suivre son bateau préféré plus facilement via les réseaux sociaux. Le cap et la vitesse de chaque embarcation sont calculés, et le tracé de chaque voilier répliqué sur une carte du lac Léman.

Ces informations sont disponibles sur le site Internet des 5 Jours du Léman ou sur le site de Yellow Brick Tracking : www.ybtracking.com



lfm LA RADIO



SEMAINE DU SOIR

LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE DU 22 AU 26 JUILLET



Horaire

À disposition sur l'eau tous les jours à 18h55



Résultats et distribution des prix

Vendredi dès 22h00



Les amateurs de voile et de régates de notre club (et d'ailleurs également !) se retrouvent traditionnellement tous les soirs au CVV la même semaine que les 5 Jours du Léman, pour disputer la traditionnelle Semaine du Soir.

Cette année, la manifestation se déroulera du 22 au 26 juillet ; elle se disputera sur les parcours aller-retour habituels. La Semaine du Soir est ouverte à toutes les séries lestés et dériveurs lestés, selon catégories ACVL, de même qu'aux dériveurs, multicoques et Optimists.

Une course par jour est prévue, dès 19h00. Chaque soir, un tirage au sort de trois prix est effectué. Un challenge sera remis au premier de chaque catégorie, tandis que tous les concurrents recevront un prix. La restauration est assurée au Club par l'équipe du Bornan du Cercle de la Voile de Vidy.

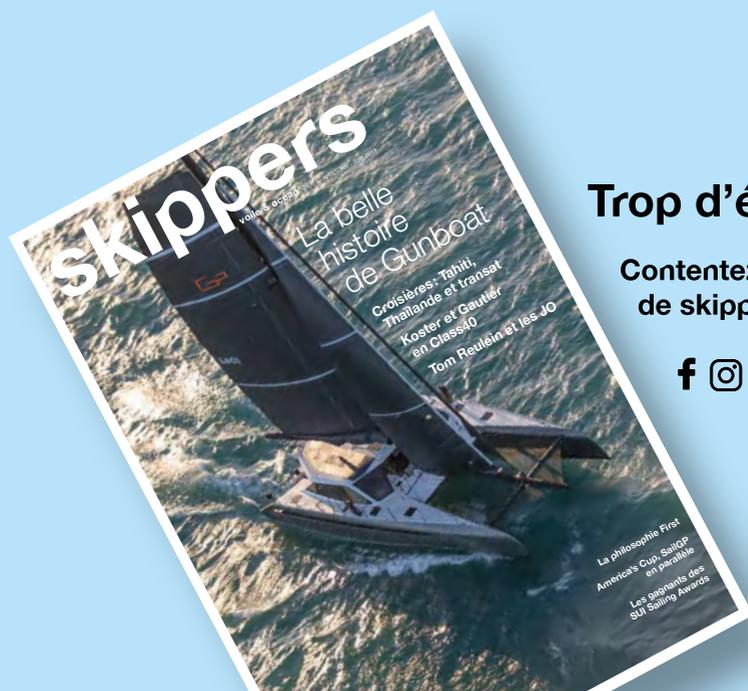
Ne manquez en aucun cas la troisième mi-temps !

	Dériveurs et multicoques	Lestés et dériveurs lestés
Attention	0	+5
Préparation	+1	+6
Départ	+5	+10
Clôture	21h00	21h00

Abo Skippers 6 pour 3

Un an d'aventures
pour seulement CHF 42.-
sur skippers.ch

(4 trimestriels + 3 hors-séries),
et en bonus le résumé de l'actu
toutes les semaines par email.



Trop d'émotion ?

Contentez-vous
de skippersmag sur



CLASSEMENT 2018



	ÉQUIPIERS	BATEAUX	DISTANCE
1	Pierre Varin - Frédéric Peroche	FRA 42202 - ZIG ZAG	818
2	Sandro Kuster - Christa Kuster	SUI 695 - Hypnautic	815
3	Olivier Bessire - Yann Burkhalter	SUI 518 - Skyrim	806
4	Emanuel Müller - Lorenz Kausche	SUI 652 - SRS1	806
5	Loïc Preitner - Yannick Preitner	SUI 557 - CNM V.Gautier	765
6	Lionel Maret - Benjamin Gay	SUI 568 - Fuudo	765
7	Joël Praz - Yann Kislig	SUI 561 MANGO	762
8	Felix Oberle - Adrian Breitenmoser	SUI 631 - Forum EPFL 2	746
9	Aymeric Blin - Sara Cardenas	FRA 1368 - Nautipic-Mantad	743
10	Stéphane Pache - Olivier Roger	SUI 964 - Cust 4	743
11	David Sistek - Matthieu Sistek	SUI 529 - SOS Oxygène	743
12	Renaud Stitelmann - Thomas Birchler	SUI 909 - Luna	743
13	Alexis Rochat - Romain Herzog	SUI 693 - L'Envol	743
14	Ireneu Pla - Laurent Alter	SUI 759 - Forum EPFL 1	743
15	Guillaume Syfrig - Moritz Fontboté Schmidt	SUI 725 - LUC Voile	743
16	Marin Lauber - Thomas Schut	SUI 724 - Genève Aéroport	743
17	Yves Galante - Antoine Costa	SUI 632 - CUST 2	743
18	Sébastien Gicquel - Cyrille Le Texier	SUI 874 - Roll Mops	743
19	Yvon Roucher - Denis Cortella	FRA 1582 - Tahoe	743
20	Pierre-Yves Hunziker - Arno Hunziker	SUI 727 - Eclipse de lune	740
21	Jacques Ammann - Célien Devaux	SUI 562 - LEMAN SUR MER	740
22	Vincent Jordan - Thais Armagnat	FRA 1002 - Cler ANISEE	740
23	Jean-Christophe Charlon - Olderic Say	SUI 321 - Iaione	740
24	Daniel Bouwmeester - Jonathan Touyer	SUI 408 - Chinook	740
25	Louis Bouscasse - Joseph Gloor	FRA 22829 - confetti	737
26	Giovanni Cappello - Pierre Bertrand	FRA 42279 - Boomerang	573
27	Marco Vogelsang - James McHugh	SUI 669 - An Bradan Faesa	287

PHOTOS PRISES À BORD



PAR LES CONCURRENTS

europ'sails
L'air et la manière

La plus petite des Grandes Voileries

LE PLUS
GRAND DES PETITS
THÉÂTRES

www.europsails.com

europ@europsails.com

Déjà 10 ans que nous partageons vos aventures!

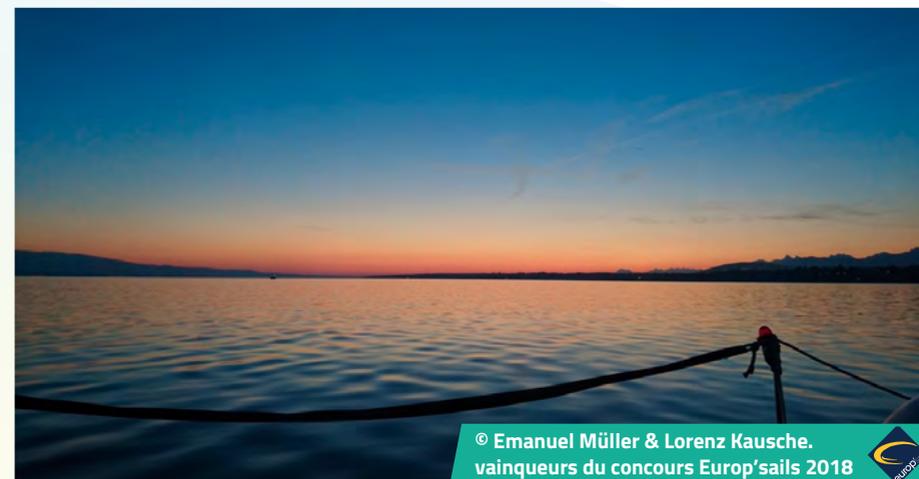
EUROP'SAILS 

1214 Vernier
T. +41 (0)22 772 07 30

 **EUROP'SAILS**

06150 Cannes La Bocca
T. +33 (0)4 93 93 19 63

CONCOURS EUROP'SAILS



© Emanuel Müller & Lorenz Kausche.
vainqueurs du concours Europ'sails 2018

Pour la sixième année consécutive, les 5 Jours du Léman organisent un concours photo pour les concurrents ! L'occasion pour le public de voir les 5 Jours de l'intérieur avec des magnifiques images prises pendant la compétition. En 2019, le thème du concours sera : **la vie à bord des 5 Jours !**



Destiné à tous les concurrents participant aux 5 Jours 2019, le concours photo Europ'sails récompense la meilleure photographie prise par un participant pendant la régata. Le vainqueur recevra un spi Europ'sails.

Règlement :

- Le concours photo est ouvert à toutes les équipes qui ont pris le départ des 5 Jours du Léman 2019
- Les photos doivent impérativement être prises pendant la compétition par l'un des deux équipiers
- Nouveauté 2019 : un thème est imposé : « la vie à bord des 5 Jours ».** Une note sera donnée sur le contenu de l'image, puis prise en compte dans l'appréciation générale qui déterminera le vainqueur du concours.
- Deux photos au maximum par équipe peuvent être envoyées à l'adresse contact@maxcomm.ch avant le lundi 5 août*
- Le vainqueur sera annoncé le 14 août, avec publication de la photo dans le magazine Skippers

Jury :

- Pierre Fayet, président des 5 Jours du Léman
- Jean-Luc Lévêque, fondateur de la voilerie Europ'sails
- Yves Ryncki, photographe officiel des 5 Jours du Léman
- Oliver Dufour, journaliste Sport Center

*En envoyant votre photo, vous acceptez qu'elle soit publiée sur les réseaux sociaux, sur le site internet www.5jours.ch et par l'organisation des 5 Jours du Léman, hors utilisation commerciale, avec mention du copyright.

GESTION DU SOMMEIL

La Clé de la réussite en images

L'histoire des 5 Jours du Léman regorge de récits d'équipages qui ont craqué lors de la dernière nuit de course, incapables de rester suffisamment lucides pour conserver leur avantage.

PAUPIÈRES LOURDES, ASSOUPISSEMENT PUIS RÉVEIL EN SURSAUT, MAUVAISES DÉCISIONS, HALLUCINATIONS...

La palette d'effets secondaires est vaste !

PLONGEONS-NOUS DONC DANS LE MONDE DU SOMMEIL ET DE SA GESTION, GRÂCE NOTAMMENT AU TRAVAIL DE MATURITE DE MATTHIEU SISTEK, ONZIÈME DE L'ÉDITION 2018 EN COMPAGNIE DE SON PÈRE DAVID.

ON COMMENCE PAR LA BASE ! D'APRÈS LE LAROUSSE :

LE SOMMEIL EST UN « ÉTAT PHYSIOLOGIQUE PÉRIODIQUE DE L'ORGANISME PENDANT LEQUEL LA VIGILANCE EST SUSPENDUE ET LA RÉACTIVITÉ AUX STIMULATIONS AMOINDRIE ».

DANS LE CADRE DES 5 JOURS DU LÉMAN, CE QUI NOUS INTÉRESSE TOUT PARTICULIÈREMENT, C'EST LA PRIVATION DE SOMMEIL ET LA GESTION DE CE DERNIER.

- 4H/24 = - SOMMEIL = TAUX ALCOOLÉMIQUE -> 0,08%

MUH?!

Une période trop prolongée sans sommeil aurait un effet comparable à un taux d'alcoolémie

NOTRE SOMMEIL EST DIVISÉ EN QUATRE STADES :

- 1 L'endormissement
- 2 le sommeil lent léger
- 3 le sommeil lent profond
- 4 le sommeil paradoxal

Le manque de sommeil a des effets indésirables sur la capacité intellectuelle, la mémoire, la capacité de discernement et la prise de décisions.

AUTANT DIRE QU'UN RÉGATIER QUI ENTAME SA CINQUIÈME NUIT DE COURSE SERA UN BON CANDIDAT...

En revanche, le manque de sommeil n'affecterait pas les capacités physiques des individus, cqfd.

INTERROGÉS AU TÈRME DE L'ÉDITION 2018, LES CONCURRENTS DES 5 JOURS ONT DÉCLARÉ QUE LES PRINCIPAUX ÉLÉMENTS PERTURBATEUR DE SOMMEIL ÉTAIENT :

CHALEUR 69%

BRUIT 47%

VENT 37%

ENJEU 156%

STRESS 16%

DES RÉSULTATS QUI SERAIENT CERTAINEMENT TRÈS DIFFÉRENTS À L'OCCASION D'UNE RÉGATE DISPUTÉE PAR UNE TEMPÉRATURE FROIDE ET UN VENT FORT.

GIA GIA!

RÉSULTAT DES COURSES, IL FAUT ADAPTER SA TECHNIQUE DE SOMMEIL AUX CONDITIONS MÉTÉO.

Se doter d'un sac de couchage très chaud

Emporter des boules-Quies

Favoriser l'aération

IL FAUT AUSSI SAVOIR ANTICIPER, ET PROFITER DE TOUTES LES OPPORTUNITÉS POUR SE REPOSER.

2/3 des concurrents de l'édition 2018 précisent avoir intégré la gestion du sommeil dans leur stratégie de course.

On s'est immédiatement dit qu'il fallait qu'il y en ait toujours un qui soit en train de se reposer, dans la mesure du possible.

Donc, dès que c'était possible, l'un de nous était dedans à dormir (ou essayer)

LES GRANDE MAJORITÉ DES RÉGATIER PAR AILLEURS PRÉFÈRENT DORMIR PAR TRANCHES DE UNE À DEUX HEURES, UN PETIT TIERS DES CONCURRENTS PRÉFÉRANT DES TRANCHES DE MOINS D'UNE HEURE OU DE PLUS DE TROIS HEURES. QUANT À L'OPTION FIGARO - DES TRANCHES DE 10 À 15 MINUTES, ELLE N'A SÉDUIT QU'UNE MINORITÉ DE RÉGATIER.

BIP BIP!

2:49

RESTE QUE LA (BONNE) GESTION DU SOMMEIL DEMEURE UNE AFFAIRE TRÈS PERSONNELLE, À LAQUELLE CHACUN S'ADAPTE EN FONCTION DE SON EXPÉRIENCE ET DE SA RELATION À MORPHEE.

zzz

LA MEILLEURE SOLUTION POUR LE DÉCOUVRIR EST DE S'INSCRIRE AUX 5 JOURS DU LÉMAN ET DE VIVRE CETTE EXPÉRIENCE UNIQUE.

LES RÉGATIER DES 5 JOURS DU LÉMAN SONT COUTUMIER DES HALLUCINATIONS, PUISQUE PRÈS DE LA MOITIÉ D'ENTRE-EUX DÉCLARE EN AVOIR ÉTÉ VICTIMES. « LA PLUPART DES DIVAGATIONS SONT AUDITIVES », ÉCRIT MATTHIEU SISTEK DANS SON TRAVAIL DE MATU.

Elles naissent du bruit du clapot sur la coque, qui se transforme en voix

D'autres régatiers sursautent à la vue d'une main qui actionne un winch - la leur en réalité...

POW

BLA BLA BLA

« Nous avons tous deux entendu des voix les 2 derniers jours de course » a raconté le vainqueur Pierre Varin.

« J'AI AUSSI VU DES ENFANTS JOUER SUR LE PONT LA SECONDE NUIT... »

LES HALLUCINATIONS JOUENT UN RÔLE D'ALERTE: LA PERSONNE QUI HALLUCINE EST VICTIME D'UNE INTRUSION DE SES RÊVES DANS SON CONSCIENT, DUE À UNE CARENCE DE SOMMEIL PARADOXAL.

!!!

C'est un des éléments qui permettent de réaliser que le manque de sommeil devient trop important et qu'il est temps de réveiller son coéquipier pour prendre sa place.

 **Implenia**® Spécialistes travaux lacustres.



Implenia conçoit et construit pour la vie. Avec plaisir.

www.implenia.com

INSCRIPTION AUX 5 JOURS

INSCRIPTION



*Participez à la plus grande régata du monde
en eaux fermées, en double et sans assistance*

INSCRIVEZ-VOUS SUR : WWW.5JOURS.CH

Sur le site www.5jours.ch, vous trouverez l'avis de course ainsi que les instructions pour l'inscription.

Pour enregistrer votre inscription, nous vous demanderons le nom, prénom, adresse, e-mail, club et photo portrait (400x400 pixels minimums sans lunettes de soleil) pour les deux participants ainsi que le nom et numéro de voile du bateau. Le nombre de bateaux est limité à 40.

Clôture des inscriptions le 20 juin 2019 à minuit.

LAUSANNE 2020



YOUTH
OLYMPIC
GAMES

DU 09 AU 22 JANVIER 2020

3^{ES} JEUX OLYMPIQUES
DE LA JEUNESSE D'HIVER

WWW.LAUSANNE2020.SPORT

@LAUSANNE2020



SUIVI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

SUIVI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Les photos prises à bord pendant les 5 Jours du Léman sont à nouveau attendues en 2019. Nous invitons les navigateurs et le public à partager sur les réseaux sociaux les photos prises pendant la régates. Les tablettes et smartphones sont autorisés à bord, pour permettre à tous de plonger en temps réel dans l'aventure des navigateurs.



À terre sur l'eau, partagez vos images avec nous !

#5JDL



NAVIGATEUR

Devenues incontournables, nous partageons sur Facebook en live les images du bord, pour mettre le public en immersion dans les 5 Jours.



PUBLIC

Vous croisez des concurrents sur le lac ?
Vous suivez vos proches pendant la régates ?

Envoyez vos photos à
bernard.schopfer@maxcomm.ch
ou au +41 79 332 11 76

Vous pouvez les publier directement sur
notre page Facebook avec le #5jdl.

PORTFOLIO 2018



PAR YVES RYNCKI

PORTFOLIO 2018



PAR YVES RYNCKI



- DOMAINE -
Bertholet

Christophe & Christine Bertholet

Vigneron - Encaveur

079 587 75 54 & 078 810 26 44

Fortifications 29 | 1844 Villeneuve | Tél. 021 960 22 48

info@cavebertholet.ch | www.cavebertholet.ch



*Bienvenue
au
Café du Grütli*

Rue de la Mercerie 4

1003 Lausanne

+41 21 312 94 93

www.cafedugrutli.ch

Horaire:

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi 9h00 - 14h30 et 17h45 - 24h00

Mercredi 8h30 - 14h30 et 17h45 - 24h00

Samedi 8h30 - 15h30 et 17h45 - 24h00

Dimanche et jours fériés - Fermé

LE COMITÉ DES 5 JOURS EN PÈLERINAGE SUDISTE

Suite à la victoire du duo Varin Peroche, le Comité des 5 Jours est parti fêter chez eux, un week-end à Saint-Raphaël.



► **M**i-novembre, Hubert, Christophe, Dominique et Pierre se sont envolés pour Nice, avant de rejoindre le Club Nautique de Saint Raphaël (CNSR). Son président, Philippe Delorme, les a accueilli pour une cérémonie officielle en présence des vainqueurs 2018 et d'une délégation du club.

Transmission des fanions, discours, réception amicale et grillades pour fêter les vainqueurs, et la présence de notre comité.



Pour nous, l'internationalisation de la régates est très importante afin de pérenniser l'événement



« L'an dernier, outre notre équipage vainqueur, un deuxième bateau venait de Saint-Raphaël et un autre de La Rochelle », raconte le président du Comité d'organisation des 5 Jours, Pierre Fayet.

Le podium 100% non lémanique l'an dernier est la preuve que les 5 Jours touchent un large spectre de passionnés ! »

« Pour nous, l'internationalisation de la régates est très importante afin de pérenniser l'événement.

Par le biais de la France, on espère ouvrir la course à d'autres pays. L'idéal serait d'avoir aussi des bateaux d'Italie, d'Allemagne ou encore d'Autriche qui ont des flottes de Surprise importantes.

J'ai essayé de contacter les responsables de ces flottes, je suivrai peut-être l'idée lancée par le CNSR de venir sur place, et irai les visiter ! En tous le cas, nous sommes très fiers d'avoir des ambassadeurs à l'étranger comme Pierre et Frédéric.



5 JOURS DU LÉMAN 2018

L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION

Cinq jours de régate, mais combien en plus pour la préparation ?

Nous avons interrogé plusieurs concurrents. Certains, dont les bateaux sont déjà adaptés, s'y attèlent la veille ; d'autres, plusieurs semaines en amont.

Une fourchette qui va de trois jours jusqu'à quinze, sans compter les régates d'entraînement. Selon

l'état du bateau, la connaissance de la régate et de ce qu'elle exige, la préparation peut s'avérer être la partie la plus importante et contraignante des 5 Jours.

Evidemment, plus on a de participations à son actif, mieux on connaît les astuces pour gagner du temps !



Hubert Telfser, président du Comité de course



« Nous n'avons jamais eu d'accident jusqu'à aujourd'hui, et n'en voulons pas »

L'objectif principal des organisateurs des 5 Jours du Léman, est la **sécurité**.

Pour le bon déroulement de la course, les obligations sont strictes, les contrôles tout autant.

« Nous n'avons jamais eu d'accident jusqu'à aujourd'hui, et n'en voulons pas », confie Hubert Telfser, président du Comité de course.

« Nous contrôlons chaque bateau le samedi, la veille du départ. Mais certaines équipes pourraient enlever ou modifier le matériel à bord, pour gagner du poids.

Nous les contrôlons donc une deuxième fois aussitôt la ligne d'arrivée, les 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} du classement, ainsi que les 1^{er}, 5^{ème}, 10^{ème} à passer la ligne.

Ce sont des contraintes importantes, mais nécessaires pour que cela reste une aventure avec beaucoup de plaisir ! »

Tour d'horizon auprès des anciens participants, qui livrent leurs conseils

Les to-do list sont prêtes, l'énergie fournie à la préparation est allouée au bon endroit. Le système d'énergie à bord, d'ailleurs, semble être l'un des points cruciaux à préparer en amont.



Pierre Varin, vainqueur 2018 « Préparer le bateau en mode solitaire. Même si c'est une course en double, on est souvent seul. »

Christa Kuster « Rendre le bateau le plus confortable possible ! Ne pas oublier d'embarquer un coussin et de fermer les fenêtres pour qu'il fasse nuit. »



Stéphane Pache « Etablir la meilleure check-list possible des choses à faire et à embarquer, et avoir une préparation minutieuse pour trouver le meilleur compromis possible entre le poids et ce qui est indispensable. »

Ireneu Pla « La nourriture est le plus important. Cela change tout d'avoir des options appétissantes pour combattre la fatigue plus longtemps ! Sans oublier de bien vérifier tout le bateau pour éviter la casse. »

Jean-Pascal Chatagny « Partir avec un bateau dans lequel on a confiance, changer tout ce qui risque de casser avant la course. Il faut rester le plus simple possible, ne pas faire de modifications. La seule exception, pour nous, est l'installation d'une couchette permettant de dormir au vent. »

Yann Burkhalter « Faire du Mini ! Mais si on n'a pas cette chance, il ne faut pas partir dans du minimalisme extrême (poids etc...). Il faut trouver le juste milieu entre plaisir et performance. »

5 JOURS DU LÉMAN 2018

UN SACRÉ ENGAGEMENT !

L'équipe d'organisation des 5 Jours du Léman compte une vingtaine de bénévoles, qui en voient parfois de toutes les couleurs !

Réveiller des concurrents endormis avant qu'ils ne passent sous le pont du Mont Blanc, les aider à s'extirper du canal de bouées à l'embouchure du Rhône, leur rappeler où est la prochaine marque de parcours lorsqu'ils ne savent plus comment ils s'appellent: les bénévoles engagés dans le suivi des 5 Jours du Léman en voient parfois de toutes les couleurs. Hubert Telfser, le directeur de course, ne manque pas d'anecdotes savoureuses.

« Certains de nos bénévoles sont d'anciens participants », explique-t-il. « C'est un véritable atout, car ils comprennent la course, ses enjeux et ses risques mieux que quiconque. » Parmi ces derniers, Jean-Pascal et Francine Chatagny (respectivement 10 participations, 8 podiums, et 1 victoire / 4 participations, 4 podiums). « Nous avons juste donné un coup de main, précise Jean-Pascal. C'est une façon modeste de retourner l'ascenseur pour tous ceux qui ont fait des nuits blanches pendant que nous naviguons. Et surtout, c'est très sympa. »

« Il y a l'avant-course, lorsqu'il faut préparer l'infrastructure et la logistique, puis la course proprement dite », précise Hubert. « Ce sont deux moments et deux fonctions très différentes. Une fois que les concurrents ont pris le départ, il y a toujours un grand soulagement, car on en a terminé avec les soucis de terriens et une autre phase débute, très prenante. »



Les volontaires sont dès lors répartis en trois groupes de deux, qui se relaient toutes les huit heures. Quatre responsables sont par ailleurs présents à plein temps et dorment sur place: Hubert Telfser, Dominique Bolomey, Isabelle Ruby et Martine Lambert.

Il s'agit alors, pour toute cette équipe de volontaires, de vérifier que les concurrents franchissent bien toutes les marques de parcours, de réceptionner leurs SMS et de répondre à leurs éventuelles questions.



« Nous nous efforçons aussi d'aller sur le lac et de saluer les équipes lorsqu'elles passent devant Vidy », précise Hubert. « Ceci nous permet de vérifier que tout se passe bien à bord. Nous en profitons aussi pour récupérer les poubelles des concurrents. »

Lors des dernières vingt-quatre heures, tout se complique à nouveau car il faut anticiper les parcours raccourcis puis calculer les nouveaux temps de passage, ce qui peut devenir très compliqué.

Mais les bénévoles engagés sur les 5 Jours adorent ça. Certains prennent même une semaine de vacances pour soutenir la régates et ses concurrents... Des jours de congé précieux qui ne sont pas pris uniquement pour le plaisir de suivre la régates, comme l'explique encore Hubert: « Les mamans et les femmes de certains coureurs nous apportent des gâteaux...! »



Nous nous efforçons aussi d'aller sur le lac et de saluer les équipes lorsqu'elles passent devant Vidy.

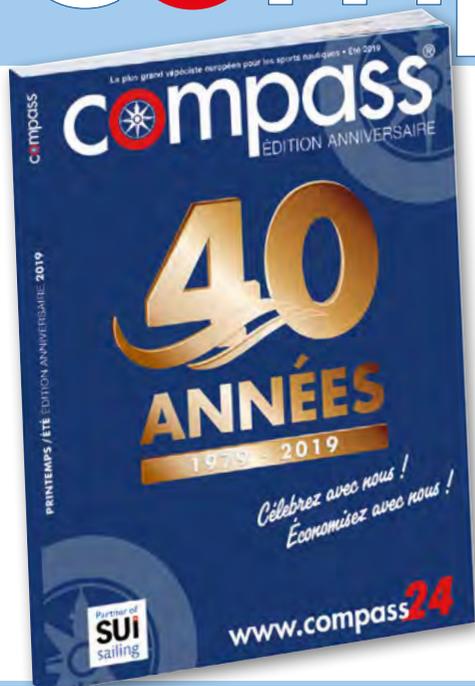
Ceci nous permet de vérifier que tout se passe bien à bord. Nous en profitons aussi pour récupérer les poubelles des concurrents.



Le plus grand vèpéciste européen pour les sports nautiques

compass[®]

ÉDITION ANNIVERSAIRE



*Célébrez avec nous!
Économisez avec nous!*

- **40 ans Compass avec des offres spéciales anniversaire.**
Découvrez notre vaste choix d'équipement et de mode nautiques
- **Commandez maintenant gratuitement notre catalogue**
- **055 451 20 56**
- Le vaste univers des sports nautiques! **Plus de 30'000 articles en ligne**
www.compass24.ch

Bienvenue dans notre magasin maritime!

Notre **magasin à Altendorf** vous enchantera!

Tout sur l'univers nautique: l'espace de vente Compass, avec ses plus de **400 m²**.

Passez nous voir dans notre magasin au bord du Lac de Zurich.
Notre équipe se réjouit de vous y recevoir!



Nous sommes là pour vous!

Compass Yachtzubehör AG
Zürcherstrasse 22 / Seepark
8852 Altendorf

Tél 055 451 20 56
Fax 055 451 20 51
info@compass24.ch

Vaste choix sous

www.compass24.ch

ANNONCEURS



CO-SPONSORS



J&M DIZERENS
le spécialiste des vins de Lavaux



ANNONCEURS



isa[®] by importexa



PARTENAIRE MÉDIA

skippers

COMMUNICATION



Le

**CHANTIER
NAVAL
DE VIDY**



avec son
magasin nautique...

**...vous souhaitent
bon vent !**

Vente et entretien:
bateaux moteurs
bateaux à voiles
bateau école
accastillage

+41 (0)21 617 60 05
+41 (021) 616 08 48

www.bateau.ch

Allée du Bornand 2
Port de Vidy
CH-1007 Lausanne

vêtements marins
sportswear

**tout pour
votre bateau**