

REGATTA.LU HANDBOOK 2024



capital at work
Wealth Management  Foyer Group

E WUERT VUM PRESI

D'Richtung vu wou de Wand bléist kënne mir net änneren, awer wéi mer eis Seegelen zum Wand stellen, fir esou séier wéi méiglech vun A op B ze kommen, kënne mir all léieren. Am Ufank ass dat net esou einfach, a vill vun eise Skipperen versichen no Joren nach, sech an dëser Konscht ze verbessern.

E weideren Challenge fir de Skipper besteet dann doran, aus sengen Equipieren en Team ze bilden, wat zesummen d'Erausforderunge meeschtert, an dobäi all Eenzelnen op säi bescht méiglechen Niveau ze bréngen. Eis Regatta ass an deem Sënn den ideale Versuchslabor fir de Skipper a säin Equipage. Do gesinn si no all Manche, ob si den Challenge gepackt hunn oder net. Sécher eng gutt Liewenserfahrung fir jonk Leit.



Ech freeë mech, lech méindes moies, den 2.9.2024 zu Quiberon ze empfänken. Den Organisatiounscomité an de Comité vum GLCR hunn eng enorm Energie investéiert, fir iech all eng onvergiesslech Woch ze bidden. Virop schonns e grouse Merci un all déi, déi dësen Event méiglech gemaach hunn.

Gudde Wand fir lech all !

Äre President
Serge Courtois

D'ORGANISATEUREN

Säit 2016 gëtt Regatta.lu Sailing Schools organiséiert vum GLCR an enker Zesummenaarbecht mat der FLV an dem SNJ.

GLCR - Groupe Luxembourgeois de Croisière et de Régate



De GLCR ass dee gréisste Segelclub zu Lëtzebuerg, an deem eenzegem dee séch besonnesch u Leit wend, déi op d'Mier segele ginn. E gouf 1979, also virun 45 Joer, gegrënnt, an huet haut ronn 800 Memberen. En huet d'Form vun enger asbl (association sans but lucratif), där hiren Objet social esou an de Statute steet : « L'association a pour objet la pratique et l'enseignement du sport de la navigation à la voile sur mer, le développement des sports nautiques et du tourisme nautique en général, l'organisation de régates, l'entretien de relations amicales entre ses membres avec les sociétés sportives du Grand-Duché de Luxembourg et de l'étranger, ainsi que l'examen et la solution des problèmes intéressant ses affiliés. Elle peut s'affilier à toutes les organisations nationales ayant comme but la pratique de la voile ». Wat am Ufank e kleng Frëndeskress war, ass haut e grouse Veräin mat villen Aktivitéiten. Sou gëtt all Joer e grouse Formatiounsprogramm zesummegeallt, wou een déi verschidden Aspekter vum Segelsport ka kenneléieren, a wou suwuel Ufänger wéi och Fortgeschrëttener sech kënnen weiderbilden.

FORMATIOUN

Fir d'Ufänger ass do virun allem déi theoretesch a praktesch Formatioun fir de « Permis Mer » ze nennen, wou een d'Grondbegrëffer vum Segelen ka léieren, d'Theorie an Oweeskueren, an dat praktescht an engem Stage vun enger Woch. Déi Basis-Ausbildung maachen regelmäseg och Jonker (vu 16 Joer un) déi op der Regatta hiren éischte Kontakt mam Yachtsegelen hunn. Zéckt also net, lech unzemellen, wann dat lech interesséiert. Déi nächst Theorie-Couren ginn am Oktober un, a fir dat Praktescht gëtt all Joer e Péngschtstage an Holland an en Hierschtstage a Kroatien organiséiert. Wann dir déi Ausbildung mat Erfolleg maacht, kritt dir den international unerkannte « Permis Mer » deen lech weltwäit derzou berechtegt, e Boot bis zu 24 m Längt ze féieren, an deen der meeschtens braucht, fir e Boot ze charteren.

Méi Info zum Permis Mer

Do dernierft bitt de GLCR senge Memberen aner Formatiounen a Stagen un, a regelmäseg Owender wou Memberen vun hiren Aventuren erzielen.

An natirlech gehéiert zu den Haaptaktivitéiten vum GLCR och d'Organisatioun an d'Duerchféierung vun der Regatta. All Skipperen a Co-skipperen sinn Member vum Club.

MEMBERSHIP

Wann der no der Regatta vum Segel-Virus infizéiert sitt, da wir et eng gutt Idee, Member vum GLCR ze ginn. Dat kascht fir Erwuesser 25 € d'Joer, mee fir Schüler a Studenten ass d'Cotisatioun **GRATIS**.

Info an Umeldung am GLCR

FLV - Fédération Luxembourgeoise de Voile

Och d'Lëtzebuerger Segelfederatioun ass 1979 gegrënnt ginn. Member dovun sinn nierft dem GLCR virun allem d'Segel-Veräiner vum Stauséi : de YCL - Yacht Club du Grand-Duché de Luxembourg - mat Base Nautique zu Léifrech, an den CNL - Cercle Nautique Lultzhausen.

D'FLV ass säit 1981 vum Sportsministär unerkannt, a Member vum Olympesche Comité COSL - « Team Lëtzebuerg ».



D'FLV këmmert sech als Co-Organisateur vu Regatta.lu ëm alles wat de sportlechen Oflaf betrëfft :

- all d'Skipperen hunn eng Sportslizenz vun der FLV oder vun enger auslännescher Partner-Federatioun
- d'Skipperen sinn domat dann och duerch d'Assurancen vun der FLV couvréiert
- de Comité de Course gëtt vun der FLV gestallt. Dëse Comité leet d'Regelen vun der Compétitioun fest (Instructions de Course), an iwwerwaacht dono de regulären Oflaf vun deene verschieddene Manchen an erstellt d'Klassementer.

Fir seng Missiounen kënnen beschtméiglech ze erfëllen, huet de Comité de Course vun der FLV bei der Regatta.lu dräi Booten : e Katamaran, vun deem aus d'Startprozedur duerchgefouert gëtt, an deen och Bestanddeel vun der Start- an Zil-Linn ass; do dernierwt 2 Semi-Rigiden (Zodiak), dat sinn Schlauchbooter mat engem feste Buedem, an engem staarke Motor, mat deem de Comité de Course d'Boueeën fir d'Regatta ausleet, alles wat um Waasser passéiert genee suivéiert a séier agräift wann et néideg ass.

Weider Info : www.flv.lu

SNJ - Service National de la Jeunesse

Den SNJ ass en ëffentlechen Déngscht deen am Optrag vum Unterrechtsministär schafft a gesetzlech definéiert Missiounen huet :



- zur Ëmsetzung vun der Jugendpolitik bäidroen
- edukativ Programmer fir Kanner a Jugendlecher organiséieren
- d'Transitioun vun deene Jonken an d'aktivt Liewen ënnerstëtzen
- Kontakt- a Berodungsstell sinn fir d'Akteuren déi Jugendaktivitéiten ubidden

Si erfëllen déi Missiounen mat enger Equipe vun 145 festen an 450 fräie Mataarbechter, dorënner och d'Skipperen a Co-Skipperen vun Regatta.lu, déi vum SNJ aus d'Missioun hunn, hir Equipagen während der ganzer Woch ze encadréieren, um Boot an u Land.

Duerch den SNJ ass och séchergestallt dass d'Schülerinnen a Schüler, déi bei Regatta.lu derbäi sinn, grad esou gutt assuréiert sinn wéi dat bei deenen aneren Aktivitéiten de Fall ass, déi vum SNJ organiséiert ginn.

**Den SNJ gëtt och ganz vill Brochuren eraus,
wou ee méi iwwert Jugendaktivitéiten zu Lëtzebuerg
gewuer gëtt. Informatiounen um Site vum SNJ**

MERCI !!!

Regatta.lu ass eng grouss Organisatioun, déi nëmme méiglech ass, well ganz vill Memberen vum GLCR a vun der FLV sech aktiv engagéieren, an dat zu 100 % benevol, also ouni derfir bezuelt ze ginn. Si investéieren hir Fäizäit als **Skipper**, als **Co-Skipper** oder als Member vum **Comité de Course**. Eng Rei vun hinnen sinn dat ganz Joer iwwer am **Organisationscomité** aktiv, fir déi nächst Editioun esou gutt a professionell wéi méiglech ze preparéieren, well « no der Regatta ass virun der Regatta » !

Doriwwer eraus stinn den Organisateuren verschidden Sponsoren a Partner zur Säit.



Capital At Work ass säit véier Joer den Haaptsponsor vun der Regatta. Si ënnerstëtzen eis finanziell an iwwerhuelen verschidden Onkäschten vun der Manifestatioun, fir dass déi net mussen vun de Schüler oder vun den Organisateuren gedroen ginn.



D'ACEL ass eise Partner wat d'Sudentenequipagen betrëfft. Si informéieren déi verschidde Studentecercelen a patronnéieren den ACEL-Trophy fir dat beschte Studenteboot.



Chères navigatrices, chers navigateurs,

Le sport est à la fête ! A l'heure où nous rédigeons cette préface, les Jeux Olympiques battent leur plein à Paris et dans d'autres villes du pays. Les sports nautiques ne sont pas en reste et en particulier la voile qui comporte cette année pas moins de 10 disciplines différentes ! La planche à voile à foil ainsi que le Kitesurf à Foil font leurs tout premiers JO.

Le saviez-vous : C'est aux JO de Paris, en 1900, que les premières épreuves de voile ont eu lieu.



©Yann Riou - polaRYSE / Gitana S.A.

L'année avait bien commencé déjà pour la voile avec l'Arkéa Ultim Challenge. Ces grands trimarans volant se sont lancés pour une première : réaliser le tour du monde en solitaire en course. Ils étaient 6 sur la ligne de départ pour cette toute nouvelle course, une véritable expérience initiatique et un défi industriel.

Comme on peut le voir dans la voile, il y a d'une part la tradition d'une discipline ancestrale (La première représentation d'un bateau comportant des voiles a été trouvée en Egypte datant de 5000 avant J.C.), et d'autre part la volonté ou l'obligation d'évoluer, de tester de nouvelles choses pour rester dans la course.



Bateau à voile égyptien © TR 13

Une société commerciale vit les mêmes défis. Elle doit évoluer en permanence pour continuer à exister face à une concurrence féroce et s'adapter à un environnement économique et géopolitique changeant.



C'est pour cela que chez CapitalatWork, dans notre processus d'investissement, nous choisissons uniquement des sociétés capables de défendre leur identité, leur leadership en érigeant des barrières à l'entrée. Comment ? En acquérant des process plus efficaces que les concurrents, des brevets ou en développant un réseau unique. Il leur faudra également s'adapter aux nouvelles technologies. L'intelligence artificielle sera en la matière un vrai game changer sur le long terme !

Donc, n'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez en savoir plus sur notre stratégie d'investissement.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter, jeunes marins, compétiteurs, une belle régate dans cette magnifique baie de Quiberon !

Que les meilleurs gagnent !



*Gregory Vandendael
Head of Wealth Management
CapitalatWork Luxembourg*



Le Yacht Club Quiberon est le partenaire local de notre régates. Nous sommes ravis d'avoir trouvé en eux une équipe de passionnés qui sont enthousiastes à nous soutenir dans l'organisation de notre événement à plus d'un point.

Non seulement qu'ils nous prêtent du matériel, mettent leurs locaux à notre disposition, nous aident dans les relations avec les autorités ... ils s'occupent également de l'avitaillement des bateaux, du petit-déjeuner jusqu'au dîner.

Un tout grand MERCI au Yacht Club Quiberon !!!



DE PROGRAMM 2024

Dimanche 1 septembre 2024

ÉLÈVES et ACCOMPAGNATEURS :

- ★ **Rendez-vous à 20h40** sur les quais de bus devant le Lycée Josy Barthel à Mamer. Prière d'utiliser le parking visiteurs afin de ne pas bloquer les quais. Le voyage se fera en autocar de Voyages Vandivinit.
- ★ **Départ à 21h00**

ÉTUDIANTS et SKPPERS/CO-SKIPPERS :

- ★ Tous les bateaux seront convoyées de leurs bases de location situées à La-Trinité-sur-Mer (CFC et Dream Yacht), Le Crouesty (Atlantique Location) et Lorient (Iloria Bretagne) vers Port Haliguen pendant la journée du dimanche. **Le convoyage pourra se faire par les skippers respectifs (avec d'éventuels accompagnateurs, si souhaité)** ou par le personnel des bases de location. Pour les bateaux d'Iloria Bretagne, le skipper doit obligatoirement assurer le convoyage de Lorient à Port Haliguen (31 août ou 1 septembre) ainsi que le retour de La-Trinité-sur Mer à Lorient (7 septembre).
- ★ Les skippers sont tenus à contacter les **responsables du convoyage**, selon le loueur du bateau qui leur est attribué :
 - Iloria (Lorient) : Claude Muller —> claudemuller@me.com
 - AtLo (Le Crouesty), CFC et DYC (La Trinité-sur-Mer) : Laurent Federspiel —> lfe@pt.lu

- ★ Nos bateaux seront regroupés au Bassin du Mané du dimanche soir au mercredi matin. Le bassin sera accessible le dimanche 1er septembre de 13h43 à 20h33.
- ★ Pour ceux qui ne participeront pas au convoyage :
Embarquement à Port Haliguen partir de 16h00.
- ★ Les Véhicules devront stationner sur le **parking du Mané** avec un accès sur le port par un escalier

PARKING DU MANE

environ 80 places

RESERVE AUX CLIENTS DU PORT

N'hésitez pas à l'utiliser particulièrement pour les plus longues durées.

Accès au parking
Portail blanc
Face au N° 25



Accès direct au port : Escalier au fond du parking, à droite de la résidence du Mané.



AVIS IMPORTANT !

Il est fortement recommandé aux chauffeurs des voitures privées arrivant à Port-Haliguen le **dimanche** de mettre leur voiture à La-Trinité-sur-Mer, soit au **Parking du Port**, soit au **Parking sur le site du « Penher »** à l'entrée de la commune, à 2 km du centre (suivre panneaux).

Retour à Port Haliguen en taxi ou en bus.

À PROPOS DE PORT HALIGUEN

Pur tout savoir sur notre port d'accueil, nous vous recommandons de télécharger le **livret d'accueil visiteur** en [cliquant ici](#) ou en scannant le code QR ci-contre



La direction du port a mis en place une politique d'escale responsable, que nous demandons de respecter à tous les participants. Les règles d'or du port incluent e.a.

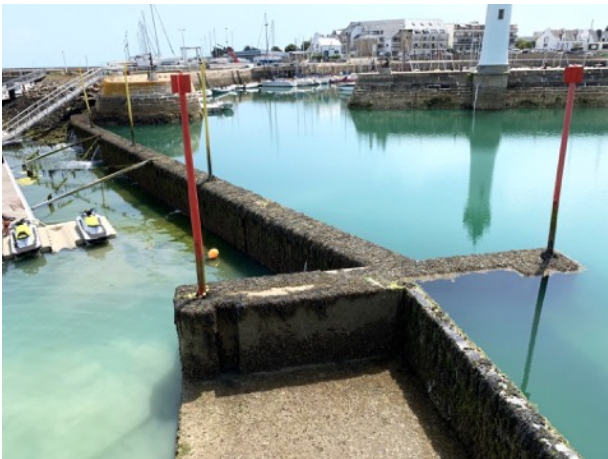
- Limitation de vitesse à 2 kn
- Tri sélectif des déchets
- Niveau de bruit raisonnable, en particulier après 22h00

Plus d'informations dans le livret d'accueil visiteur.

À PROPOS DU BASSIN À FLOT DU MANÉ (PORT-HALIGUEN)

Le bassin à flot est équipé d'une porte basculante :

- La porte s'ouvre lorsque la hauteur d'eau atteint 3,00 m
- Porte ouverte, le seuil est de 1,00 m, ce qui laisse au moins 2,00 m d'eau, n'oubliez pas votre tirant d'eau !
- Passez impérativement à droite (en entrant) des balises rouges.



Horaires d'accessibilité :

BASSIN A FLOT	ACCESSIBLE	FERMÉ	ACCESSIBLE	FERMÉ
Dimanche	—> 01:41	—> 08:13	—> 13:43	—> 20:33
Lundi	—> 02:18	—> 08:46	—> 14:21	—> 21:04
Mardi	—> 02:51	—> 09:15	—> 14:54	—> 21:31
Mercredi	—> 03:22	—> 09:42	—> 15:25	—> 21:58
Jeudi	—> 03:50	—> 10:10	—> 15:54	—> 22:25
Vendredi	—> 04:17	—> 10:37	—> 16:21	—> 22:53

Plus d'information : maree.info/102

Lundi 2 septembre 2024

Arrivée et prise en main des bateaux

- ★ **Petit-déjeuner** au Carnac Hotel pour ceux qui viennent en bus.
- ★ **Petit-déjeuner** au clubhouse YCQ pour les personnes sur place :
 - 8h00 : Skipper & Co-skippers bateaux 1-11
 - 8h30 : Skipper & Co-skippers bateaux 12-22
 - 9h00 : Étudiants
- ★ Arrivée des bus à Port-Haliguen vers 9 heures du matin.
- ★ Distribution des voiliers, embarquement.
- ★ **Avitaillement à partir de 10h00.**



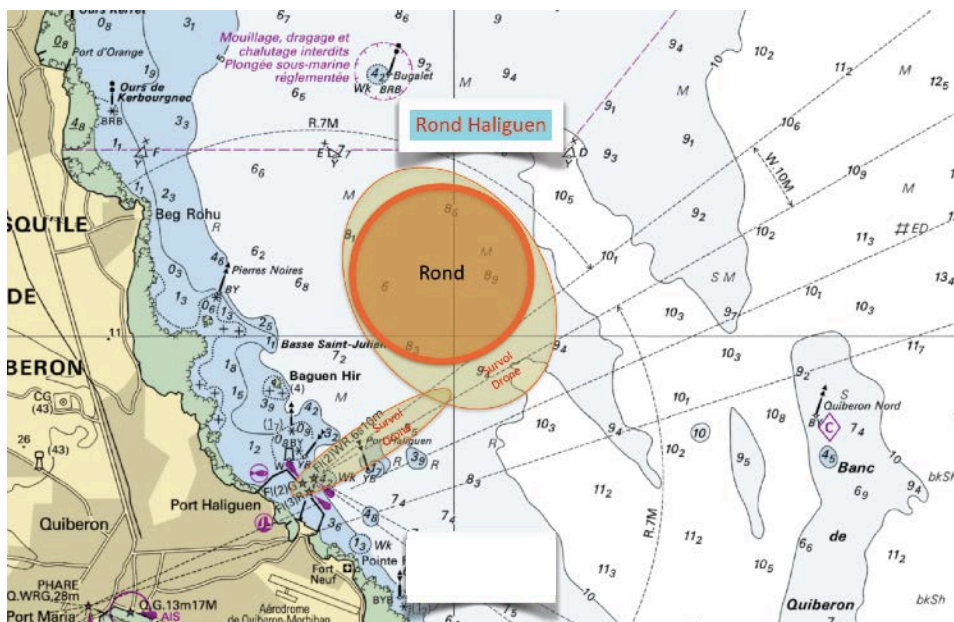
- ★ Pendant l'après-midi - **sortie du Bassin du Mané possible à partir de 14h21** : prise en main du bateau, navigation libre dans la baie de Quiberon, entraînement des départs.
- ★ Retour au Port-Haliguen (Bassin du Mané)
- ★ Dîner à bord (à cuisiner soi-même).

Mardi 3 septembre 2024

VHF
CANAL
77

Navigation dans la baie de Quiberon

- ★ **Avitaillement pour la journée dès 7h00** : baguettes fraîches pour le petit-déjeuner (à enlever auprès du YCQ).
- ★ **Sortie du port à partir de 8h30 (fermeture du bassin à 9h15).**
- ★ En fonction de la météo et suivant les instructions du comité de course : stage préparatoire de régates et manche(s) de qualification.



- ★ Retour au Port Haliguen (bassin 1)

★ Welcome Party :

- BBQ au port
(veuillez apporter les assiettes et couverts des bateaux)
- DJ Jean Teck

Mercredi 4 septembre 2024

Navigation dans la baie de Quiberon > Belle-Île

- ★ **Avitaillement pour la journée dès 7h00** : baguettes fraîches pour le petit-déjeuner (à enlever auprès du YCQ).
- ★ **Sortie du port vers 9h00 (fermeture du bassin à 9h42).**
- ★ En fonction de la météo et suivant les instructions du comité de course : stage préparatoire de régate et manche(s) de qualification.
- ★ **Traversée vers Belle-Île, Le Palais** (sous réserve des conditions météorologiques).
- ★ Mouillage sur coffre ou amarrage au quai flottant dans l'avant-port.
- ★ Dîner sur les bateaux (à cuisiner soi-même).



Jeudi 5 septembre 2024

Navigation dans la zone de Belle-Île > Île d'Houat

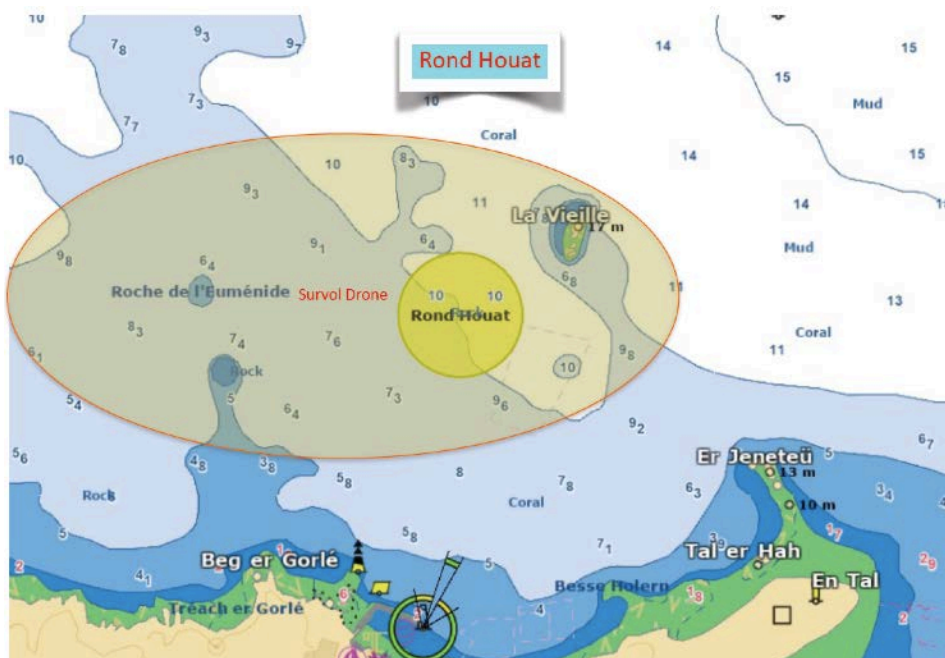
- ★ **Avitaillement pour la journée dès 8h00** : baguettes fraîches pour le petit-déjeuner, fournies par le zodiac du Comité
- ★ **Sortie de l'avant-port vers 9h00.**
- ★ En fonction de la météo et suivant les instructions du comité de course : manches de régate en deux groupes, tour de bouées (parcours banane) et/ou parcours côtier.
- ★ **Mouillage devant l'Île d'Houat (sous réserve des conditions météorologiques).**
- ★ Baignade à volonté.
- ★ Dîner sur le bateau (à cuisiner soi-même).



Vendredi 6 septembre 2024

Navigation dans la zone de l'Île d'Houat > Trinité

- ★ **Petit déjeuner** avec pain (pré-cuit) à cuire soi-même au four.
- ★ **Levée de l'ancre vers 9h00.**
- ★ En fonction de la météo et suivant les instructions du comité de course : manches de régates en deux groupes, tour de bouées (parcours banane) et/ou parcours côtier.



- ★ **Traversée vers La-Trinité-Sur-Mer respectivement Le Crouesty.**

Pour les bateaux du loueur **Atlantique Location** :

- ★ Transfert des équipages avec leurs bagages sur les bateaux des autres loueurs, pour rejoindre avec eux La-Trinité-sur-Mer.
- ★ Remise des bateaux au port du **Crouesty** pour **16h00** (skippers et co-skippers uniquement).
- ★ Les skippers et co-skippers rejoignent La-Trinité-sur-Mer en voitures privées.

Pour les bateaux des loueurs **CFC** et **Dream Yacht** :

- ★ Remise des bateaux à **La-Trinité-sur-Mer** pour **16h00**.

Pour les bateaux du loueur **ILORIA BRETAGNE** :

- ★ Amarrage aux pontons **visiteurs** de **La-Trinité-sur-Mer**.
 - ★ Préparation des bagages.
 - ★ Chargement des bus entre **18h00** et **19h30**.
- ★ Possibilité de visite du port de La-Trinité-sur-Mer avec les bateaux de régate (trimarans ultimes ...) qui y sont amarrés.



★ A partir de 20h00 : Closing Ceremony
au restaurant « Chez Jaouen » à La Trinité-sur-Mer.

Proclamation des résultats
et remise des trophées !!!



★ Départ en bus vers 22h30

Samedi 7 septembre 2024

★ Arrivée au Lycée Josy Barthel à Mamer dans la matinée.



BOOTER AN EQUIPAGEN



An der Qualifikatioun huelen 22 Booter deel, déi opgedeelt sinn an 2 Gruppen (A an B).

N° = Dossard-Nummer. All Boot kritt 2 Calicots mat senger Nummer, déi mussen vir um Boot rechts a lénks gutt siichtbar ugemaach ginn.

HANDICAP = Koeffizient vum Boot. Fir de Klassement opzestellen gëtt déi gemossen Zäit vum Boot mat dësem Koeffizient multiplizéiert.



Groupe de qualification A (impair)

N°	EQUIPAGE	SKIPPER & CO	BATEAU	TYPE	HANDI CAP
1	LJBM Kachow	Jean-Claude Dofing Claude Ruppert	Epeios	Oceanis Clipper 343	0,8475
3	North Sailors	Christian Lutgen David Hoffmann	Syrah	Dufour 34 Performance	0,8850
5	Alpha Bravo	Laurent Piquoin Gary Scheid	Chamarel	SO 349	0,8596
7	LAML for the win(d)	Marc Büchler Guy Zenner	Troubadour	Sun Fast 37	0,8915
9	Sail la Vie	Guy Hornbeck Mike Siebenaler	Newlife	Dehler 38	0,9259
11	Pyves	Denis Flaba Pierre-Yves Doussin	Hinatea	Oceanis 38.1	0,8982
13	D'Stauséi Paddeler	Robert Wetz Lucie Di Valentin	Napa	Dufour 390	0,8982
15	Armorique	Frank Weber Guy Wolff	Armorik 2	Dufour 405 GL	0,9119
17	Les Chefs	Pit Raas Loïc Wagner	Yeach MaD	First 36.7	0,9188
19	SNJ	Daniel Masutti Claude Hoffstetter	Amzer Zo 2	SO 410	0,9554
21	Jasper Ahoi	Olivier Bormann Paul May	Karukera	First 40	0,9967

Groupe de qualification B (pair)

N°	EQUIPAGE	SKIPPER & CO	BATEAU	TYPE	HANDI CAP
2	Team Walhalla	Walter Goetzmann Nynet Goetzmann	Gwerelaouen	Dufour 34 Performance	0,8850
4	Catch us if you can	Philippe Lorenzi Georges Heinesch	Maracaibo	SO 349	0,8596
6	Nord	Nicolas Rod Michèle Biel	Maeve	Dufour 360	0,8658
8	Pirates of the Péitrus	Bormann Nico Martine Gillen	Gaia	SO 379 DL	0,8658
10	Lycée Mixte 1	Fred Pabot Roxane Joassin	Edelweiss	SO 382	0,8982
12	Ship Happens	Claude Muller Nina Muller	Gabul 2	Dufour 382 GL	0,8982
14	Team Schluppi	Francis Hengen Steffen Weyand	Lulu	Dufour 410 GL	0,9119
16	Sud	François Trohel Susanne Zorn	Njord	Dufour 405	0,9119
18	Lota IV	Evguenia Jeitz Alex Shevelev	Lota IV	First 36.7	0,9188
20	Réservistes	Jérôme Olinger José Godinho	Manael	SO 419	0,9479
22	Capital at Work	Claude Faber Guy Decker	Fiftyfifty	First 40	0,9967

SEGELEN : WAT ASS DANN DAT ?

Mir wëllen lech hei e puer Grondbegrëffer mat op de Wee ginn. Saachen, déi dir bestëmmt wäert am Laf vun der Woch begéinen. Am beschte léieren sech déi Saachen direkt an Aktioun, zesumme mat ärem Skipper a Co-Skipper. Mee et ass awer net schlecht, wann der lech dat ukuckt fir ongeféier ze wëssen, em wat et geet.

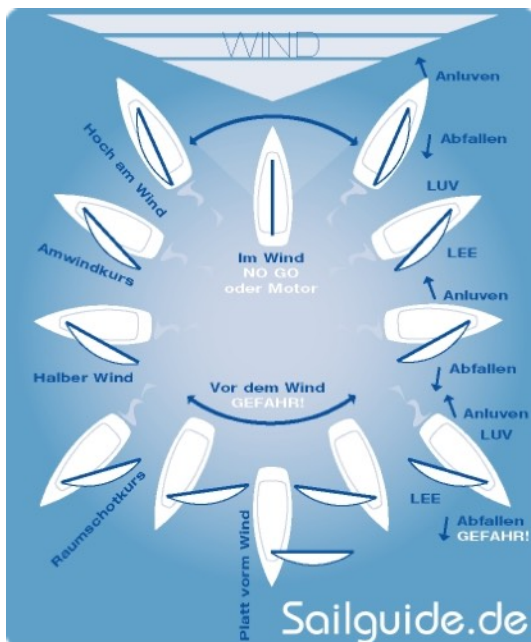
A natierlech kënnst der dës puer Elementer och am Laf vun der Woch nokucken, dat hëlleft lech vläicht, besser ze vestoen, wat um Boot geschitt ...

Vu wou kënnt de Wand ?

Segelen heescht, sech mat Hellef vum Wand um Waasser fortbewegen, also d'Energie vun de Loftbewegungen ronderem eis a Bewegungsenergie ëmsetzen. Dobäi sinn 2 Saache wichteg: aus wéi enger Richtung bléist de Wand, a wouhi wëll ech fueren.

D'Wandrichtung kann ee feststellen, wann een z.B. Fändele kuckt, déi fräi fléien, e gudden Wandmiesser kann awer och den eegenen (naasse) Fanger sinn, oder déi eegen Nues. Meeschtens lafen och d'Wellen um Mier mam Wand. A mir hunn op eise Booten och uewen um Mast e Feil deem eis weist wou de Wand hierkënnst (Girouette op franséisch / Verklicker op däitsch), an Instrumenter am Cockpit, déi eis d'Richtung an d'Vitesse vum Wand uweisen.

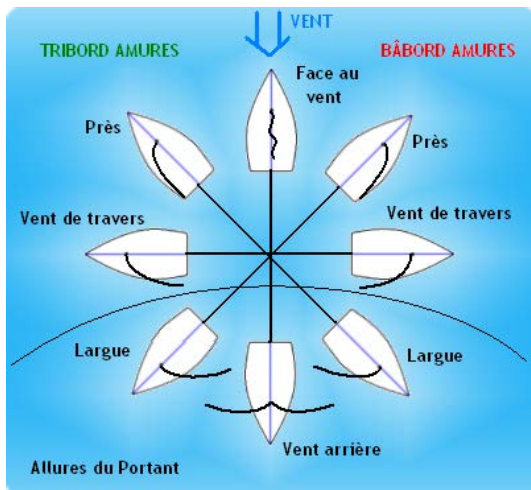
Eist Boot a seng Segelen sinn esou konstruëiert, dass ee net nëmmen mam Wand am Réck ka fueren, mee och quer zum Wand an souguer géint de Wand. Et ass just e Wénkel vun ongeféier 45 Grad riets a lénks vun do wou de Wand hierkënnt, wou ee net direkt ka fueren, also 90 Grad am ganzen. Hei e Schema mat deene verschiddene Richtungen (Kursen) vum Boot zum Wand, mat der entsprecherender Segelstellung.



Äre Skipper wäert lech dat sécher am Détail erklären a weisen. Mat der Zäit léiert der dann och déi verschidde Begrëffer a Segelausdréck. Op franséisch heescht dat dann alles erem e bëssen aanescht.

Ee wichtige Prinzip schonn emol hei : wat ee méi no un de Wand erufiert, wat een d'Segelen méi fest bäi zitt.

A wat ee méi de Wand am Réck huet, wat een d'Segelen méi opmécht.



Wat ass dann dat do ?

Am Ufank ass op ärem Boot bestëmmt viles, wou der net wësst, firwat dat gutt ass, a natirlech wësst der och net, wéi et heescht. D'Segler hunn fir all méiglech Saachen spezifesch Nimm, an dir verstitt wahrscheinlech am Ufank net ganz vill, wann d'Skipperen ënnerteneen fachsimpelen. Dir léiert dat mat der Zäit, mee och am Ufank ass et wichteg, dass een déi wichtegst Begrëffer kennt, zum Beispill fir dem Skipper séng Uweisungen ze verstoen.

Als zousätzlech Schwieregkeet kënnt derbäi, dass déi Segelausdréck an deene verschiddene Sproochen oft ganz verschidde sinn. Skipperen déi hir Ausbildung an Däitschland gemaach hunn, benotzen éischer déi däitsch Begrëffer; Skipperen déi vill a Frankräich ënnerwee sinn, éischer déi franséisch ... an déi déi regelmäseg a verschiddene Länner e Boot charteren hu sech vläicht un dat englescht gewinnt. Lëtzebuerger Begrëffer gëtt et oft keng, sou dass mir meeschtens entweder dat däitscht oder dat franséisch benotzen, oder eng Mëschung vu béidem.

Hei drënner eng kleng Zesummestellung vu 25 wichtige Begrëffer an deenen 3 Sproochen :

DEUTSCH	FRANÇAIS	ENGLISH	Explikatioun
Schiff	navire	vessel	Schëff
Mast	mât	mast	Mast
Baum	bôme	boom	Bam (horizontal Staang ënnen um Grousssegel)
Bug	proue / étrave	bow	Vir um Schëff
Heck	poupe	stern	Hannen um Schëff

DEUTSCH	FRANÇAIS	ENGLISH	Explikatioun
Großsegel	grand' voile	mainsail	Grousssegel
Fock	foc	jib	normalt/klengt Virsegel
Genua	génois	genoa	grousst Virsegel
Windfäden	penons / indicateurs	telltails	Fiedem am Segel, déi de Wand uweisen
Winsch	treuil	winch	Virrichtung fir e Seel unzezéien / anzestellen
Fall	drisse	halyard	Seel fir d'Segel opzezéien
Schot	écoute	sheet	Seel fir d'Segel anzestellen
Festmacher	amarre	warp	Seel fir d'Boot u Land festzemaachen
Fender	défense / parre-battage	fender	Plastik-Bumper fir d'Boot ze schützen
Klampe	taquet	cleat	Metallsteck fir e Seel dru festzemaachen
Reling	balustrade / cable de garde	guardrail	Gelänner vum Schëff
Steuerbord	tribord	starboard	rechts, wann een um Boot no vir kuckt
Backbord	bâbord	port side	lénks, wann een um Boot no vir kuckt
luv / luvwärts	au vent	windward	zum Wand zou

DEUTSCH	FRANÇAIS	ENGLISH	Explikatioun
lee / leewärts	sous le vent	leeward	vum Wand ewech
Wende	virement (de bord)	tack	Richtungsännerung mam Bug duerch de Wand
Halse	empannage	jibe / gybe	Richtungsännerung mam Heck duerch de Wand
reefen	prendre un ris	to reef	Segelfläch verklengeren
Kurs	cap	course	Richtung wou mer fueren
Ruder	barre / gouvernail	rudder / steering wheel	Steierrad

Eng vill méi komplett Lëscht an deenen 3 Sproochen fannt der hei als PDF.

Wien huet Virfahrt ?

Op dëser Plaz all Verkéiersregelen um Waasser ze erklären, géif vill ze wäit féieren. Dofir hei just d'Basis-Regelen wie muss auswäichen, wann 2 Booter op Kollisiounskurs sinn, also riskéieren aneneen ze knuppen. Déi sollt wa méiglech jiddereen u Bord kennen.

1. Segel viru Motor

Generell huet bei ënnerschiddleche Schëffskategorien ëmmer dee Virfahrt, dee méi schwéier ze manövréieren ass. Also Rudderbotter viru Segelbooter, Segelbooter viru Motorbooter. Wéinst der selwechter Regel hunn och Booter déi « navigatiounsounfähig » (z.B. duerch eng Pann) oder « navigatiounsbehënnert » (z.B. e Fëscherboot wat seng Netzer eraushuet) sinn, Virfahrt virun allen aneren.

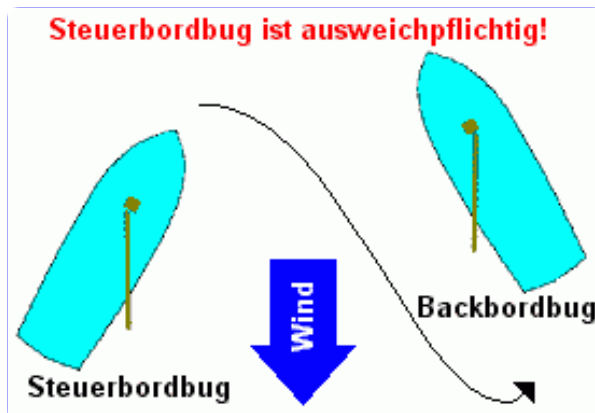
WICHTEG : soubal dir um Segelboot de Motor lafen hutt, gëllt dir als Motorboot a musst Segelbooter, déi ouni Motor segelen, auswäichen.

2. Motorbooter ënnerteneen : riets viru lénks

Wéi am Stroosseverkéier ...

3. Segelbooter ënnerteneen : Tribord amures viru bâbord amures / Backbordbug vor Steuerbordbug

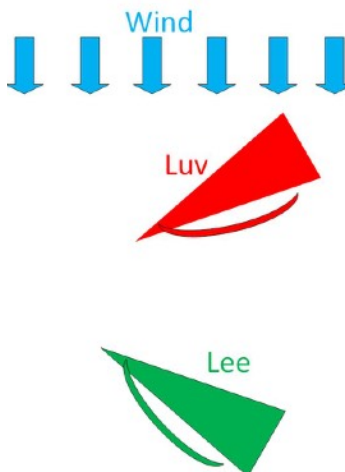
E Boot mat Wand vu Steuerbord (Grousssegel op Backbord = Backbordbug) huet Virfahrt géintiwier engem Boot mat Wand vu Backbord (Grousssegel riets). Op franséisch huet dat Boot mat « tribord amures » Virfahrt, dofir gëtt an der Regatta oft « TRIBORD !!! » geruff wann een en aneren wëllt drop opmierksam maachen, dass e keng Virfahrt huet.



4. Segelbooter ënnerteneen : Lee viru Luv

Wann déi 2 Booter de Wand vun der selwechter Säit hunn, huet deejeinege Virfahrt, dee méi wäit ewech vum Wand ass.

An der Praxis ass et also esou, wann ee gesäit dass en anert Boot engem zimmlech no kënnt, da kuckt ee fir d'éischt d'Segelstellung (wien ass « Tribord amures » ?), a wann déi 2 d'Segel op der selwechter Säit hunn, muss ee kucken, wien a « Lee » ass, also méi wäit ewech vun do ass, wou de Wand hirkënnt.



Och nach wichtig ze wëssen :

- De Begrëff « Virfahrt » gëtt et um Waasser em Fong offiziell net. Wien keng Virfahrt huet, ass « **ausweichpflichtig** » : dee muss also auswäichen an däerf deen aneren net behënneren. Deen aneren (also deen deen ëmgangssproochleg Virfahrt huet), ass dann « **kurshaltepflichtig** » : dee muss also esou weiderfueren, wéi en grad fiirt, en däerf also z.B. keng Kéier maachen wann deen aneren grad am gaang ass, him auszewäichen.
- Och deen, dee Virfahrt huet, muss oppassen, a wann et riskéiert zum Zesummestrouss ze kommen, muss och deen alles maachen fir dat ze verhënneren (« **Manöver des letzten Augenblicks** »).

Während der Regatta gëtt et dann nach zousätzlech Regeln, déi an dësen Dokumenter erkläert ginn :

Résumé des Règles de Course à la Voile - op franséisch



Wettfahrtregeln - op däitsch

A WAT ASS ENG REGATTA ?

VHF
CANAL
77

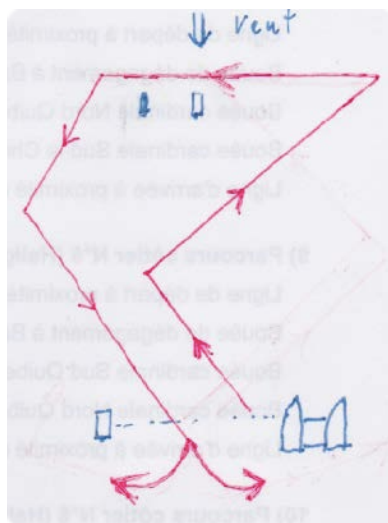
Regatta (am franséischen « régata ») ass ganz einfach de Fachausdrock fir eng Course mat Booten, an eisem Fall natierlech Segelbooten. Et geet also drëm, esou séier wéi méiglech e bestëmmtene Parcours ze fueren, woubäi natierlech d'Regelen mussen respektéiert ginn, ënner anerem d'Virfahrtsregelen.

Mir fueren bei der regatta.lu 2 verschidden Typen vu Parcoursen :

PARCOURS BANANE

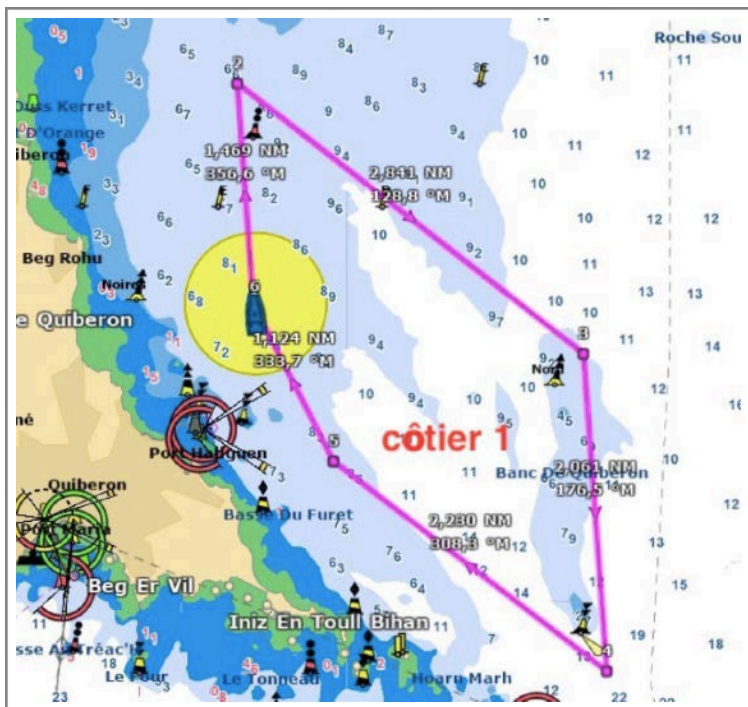
Do geet et net drem, während dem Segelen Banannen z'iessen, mee e Parcours ze fueren, deen e bëssen esou gebéit ausgesäit ewéi eng Banann.

D'Startlinn ass tëscht dem **Katamaran** vum Comité de Course an der **Bouée de départ**, eng déck giel Tonn (ënnen um Schema). Et fiert een iwwert d'Startlinn géint de Wand op d'**Bouée au vent**, dat ass eng deck giel Tonn, déi een op Backbord muss leie loossen (uewen um Schema). Säitlech dovun läit dann d'**Bouée de dégagement**, dat ass eng méi kleng giel Bouée, déi ausgesäit wéi eng Fritt, an déi een och op Backbord muss leie loossen. Dono fiert een dann mam Wand am Réck zeréck iwwert d'Startlinn, déi gläichzäiteg och Zillinn ass. Et kënnen och 2 oder 3 Tier op deem Parcours gefuer ginn. Et kann ee wielen, ob een d'Kéier dann ronderem de Catamaran oder d'Bouée de départ mécht.



PARCOURS CÔTIER

Do fiert een e Parcours ronderem verschidde geografesch Punkten, déi vum Comité de Course festgeluecht sinn. Dat sinn normalerweis Tonnen déi am Waasser leien, z.B. Geforentonnen oder Usteierungstonnen. D'Skipperen kruten mat den Instructions de course 10 verschidde Parcoure gesot, vun deenen der am Laf vun der Woch e puer, awer net all gefuer ginn. Hei drënner den Iwwerbléck iwwert déi 10 Parcouren:



Parcours côtier N°1 (Haliguen - Haliguen; 9 MN)

Ligne de départ à proximité du Port le Haliguen

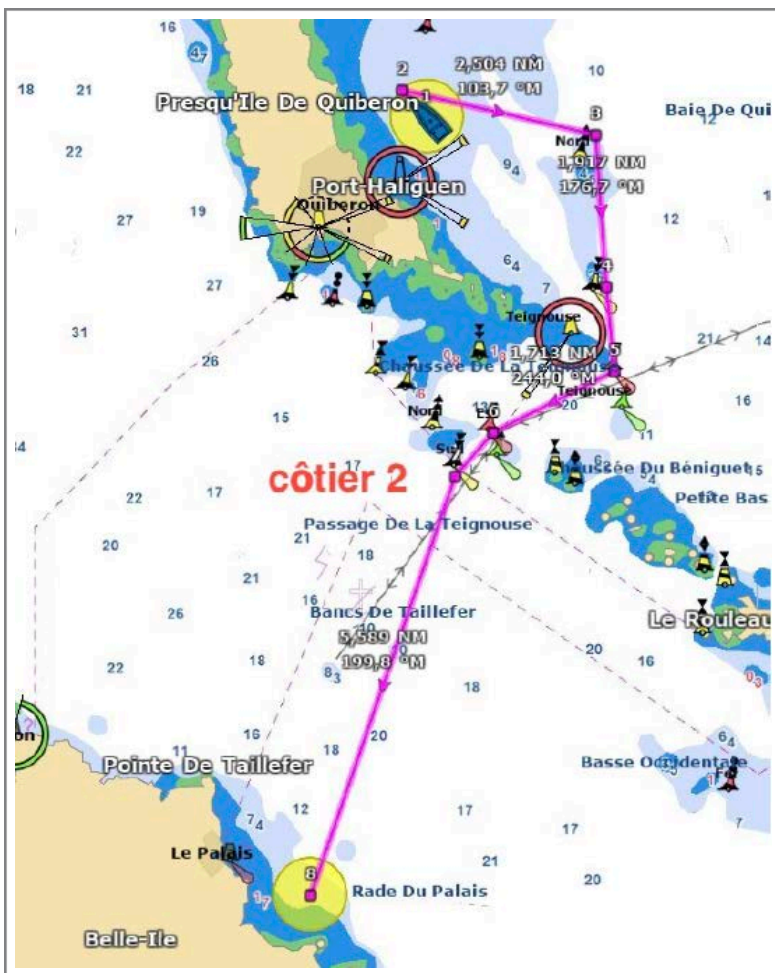
Bouée de dégagement à Tribord (annoncé à la VHF et envoi du pavillon D)

Bouée danger isolé Bugalet à Tribord

Bouée cardinale Nord Quiberon à Tribord

Bouée cardinale Sud Quiberon à Tribord

Ligne d'arrivée à proximité du Port le Haliguen



Parcours côtier N°2 (Haliguen - Palais; 14 MN)

Ligne de départ à proximité du Port le Haliguen

Bouée de dégagement à Tribord (annoncé à la VHF et envoi du pavillon D)

Bouée cardinale Nord Quiberon à Tribord

Bouée cardinale Sud Quiberon à Tribord

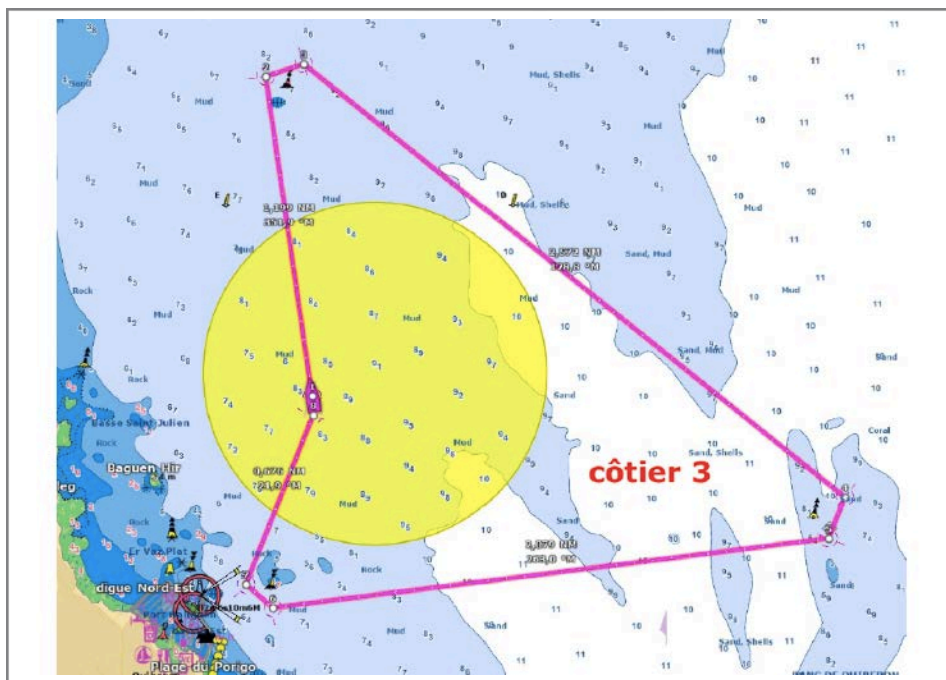
Bouée latérale rouge Basse Nouvelle à Tribord

Bouée latérale rouge Goué Vas à Tribord

Bouée latérale verte Basse du Milieu à Babord

Bouée cardinale Goué Vas Sud à Tribord

Ligne d'arrivée à proximité du Port le Palais



Parcours côtier N°3 (Haliguen - Haliguen; 7 MN)

Ligne de départ à proximité du Port le Haliguen

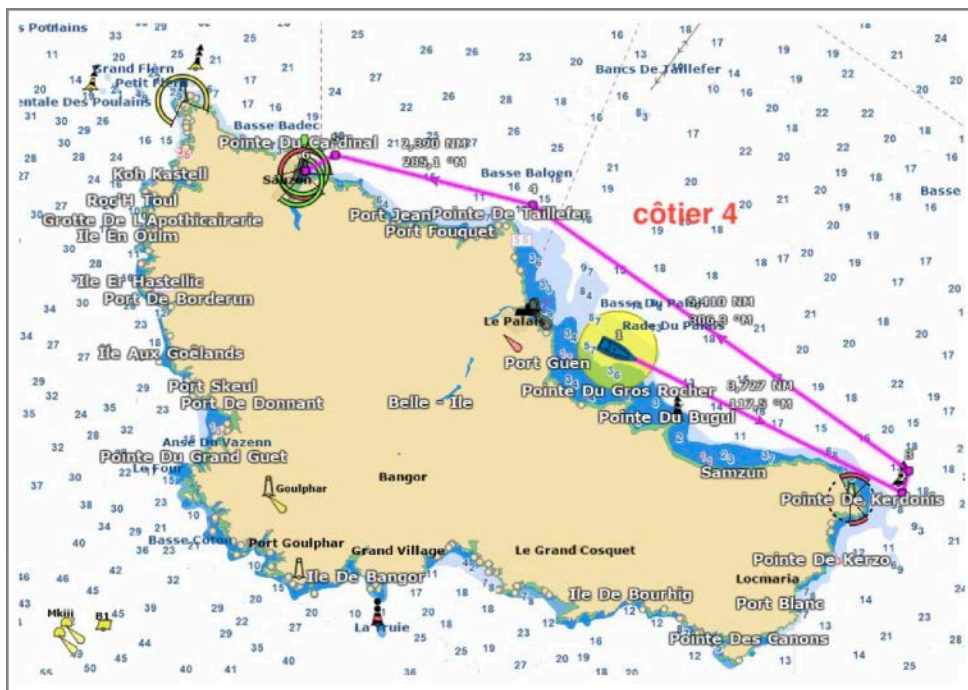
Bouée de dégagement à Babord (annoncé à la VHF et envoi du pavillon D)

Bouée danger isolé Bugalet à Tribord

Bouée cardinale Nord Quiberon à Tribord

Bouée cardinale Sud Port Haliguen à Tribord

Ligne d'arrivée à proximité du Port le Haliguen



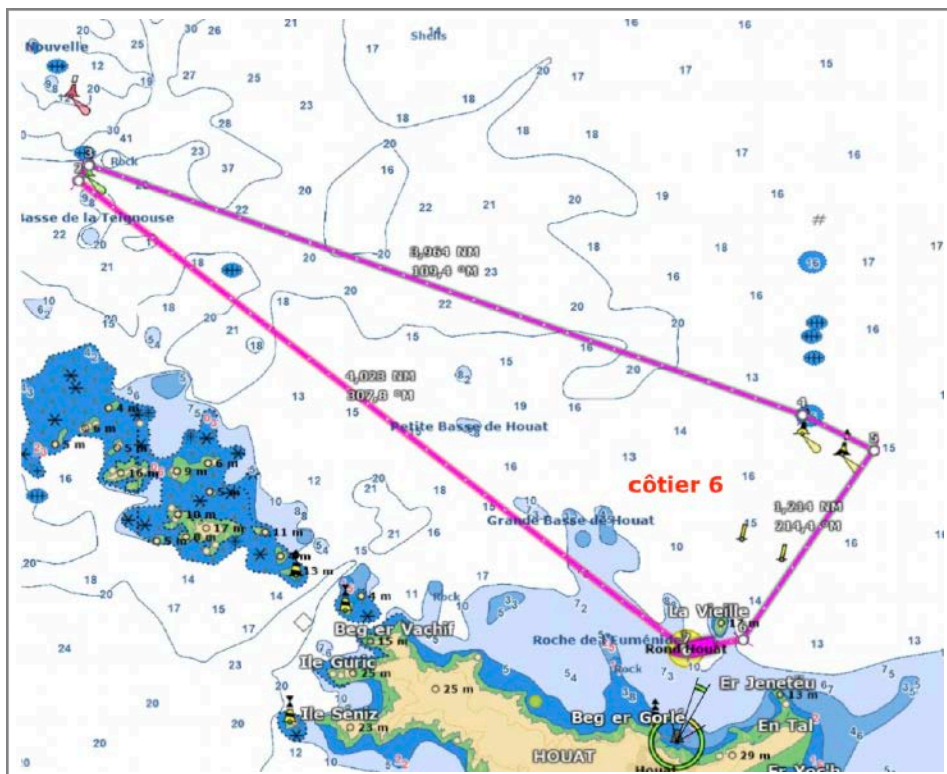
Parcours côtier N°4 (Palais - Saouzon; 12 MN)

Ligne de départ à proximité du Port le Palais

Bouée de dégagement à Tribord (annoncé à la VHF et envoi du pavillon D)

Bouée cardinale Est les Galères à Babord

Ligne d'arrivée à proximité du Port le Saouzon



Parcours côtier N°6 (Houat - Houat; 10 MN)

Ligne de départ à proximité du Port Saint-Gildas

Bouée de dégagement à Tribord (annoncé à la VHF et envoi du pavillon D)

Bouée latérale verte NE Teigneuse à Tribord

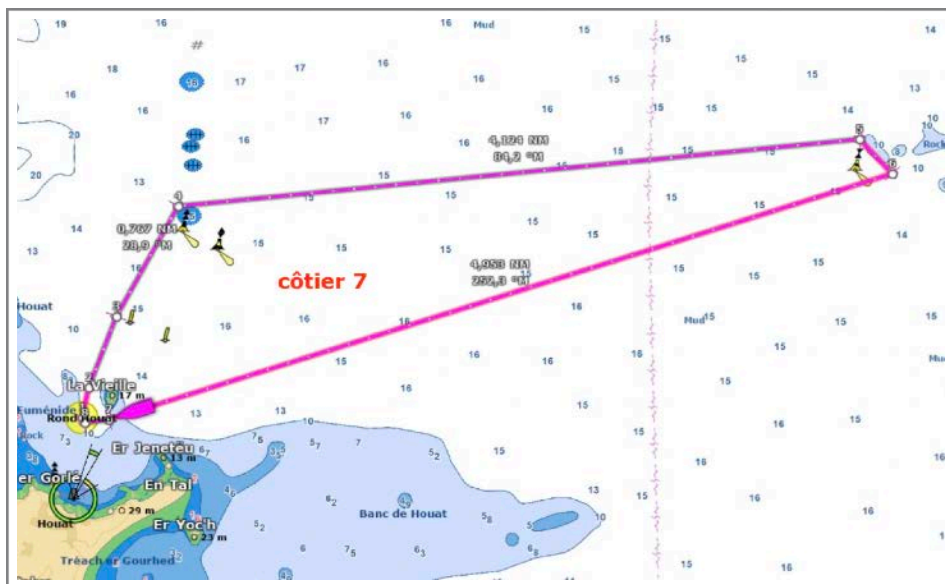
Bouée cardinale Nord de la zone d'aquaculture à Tribord

Bouée cardinale Est de la zone d'aquaculture à Tribord

Bouée jaune La Houataise 04.0 de la zone d'aquaculture à Tribord

Le Rocher de la Vieille à Tribord

Ligne d'arrivée à proximité du Port Saint-Gildas



Parcours côtier N°7 (Houat - Houat; 11 MN)

Ligne de départ à proximité du Port Saint-Gildas

Bouée de dégagement à Tribord (annoncé à la VHF et envoi du pavillon D)

Bouée cardinale Nord de la zone d'aquaculture à Tribord

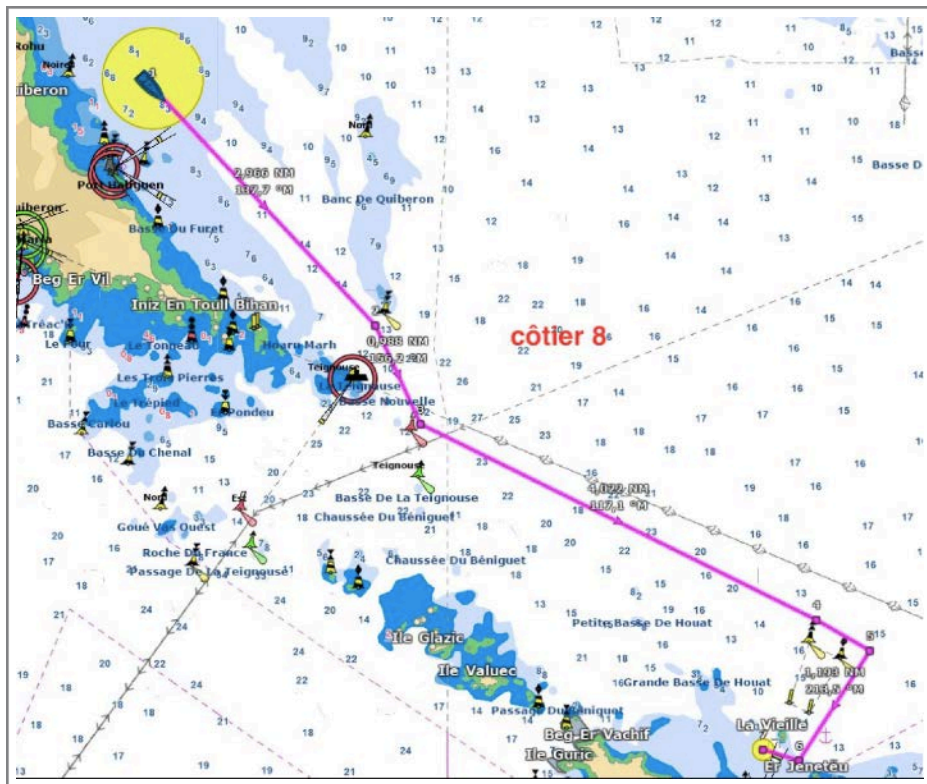
Bouée cardinale Est de la zone d'aquaculture à Tribord

Bouée cardinale Ouest la Recherche à Tribord

Bouée jaune La Houataise 04.0 de la zone d'aquaculture à Tribord

Le Rocher de la Vieille à Tribord

Ligne d'arrivée à proximité du Port Saint-Gildas



Parcours côtier N° 8 (Haliguen - Houat; 10 MN)

Ligne de départ à proximité du Port de Haliguen

Bouée de dégagement à Tribord (annoncé à la VHF et envoi du pavillon D)

Bouée cardinale Sud Quiberon à Bâbord

Bouée latérale rouge Basse Nouvelle à Tribord

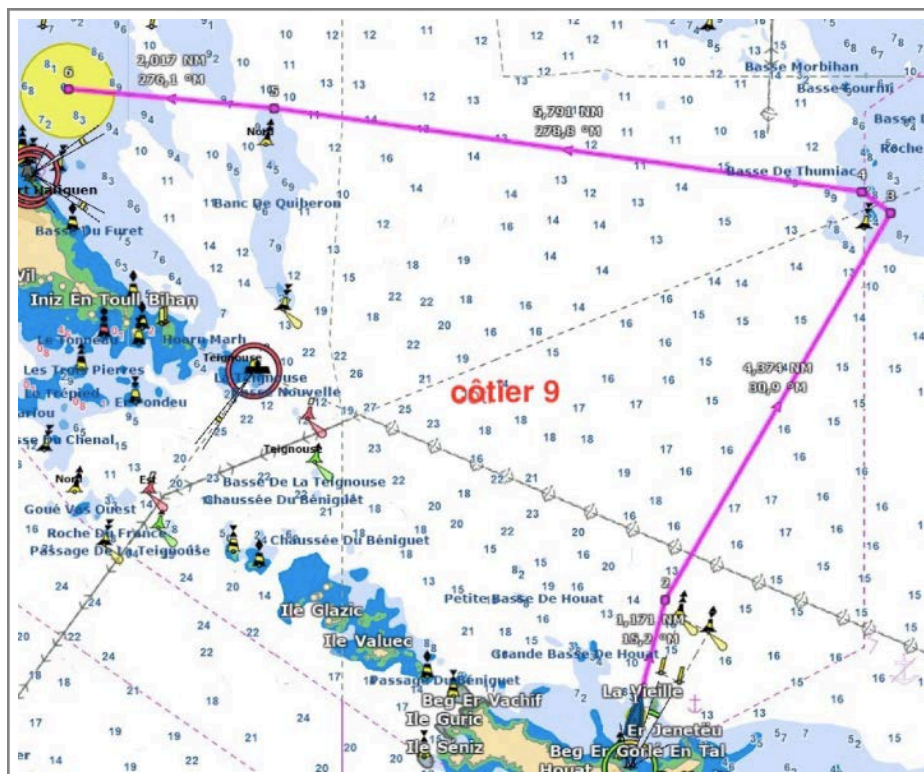
Bouée cardinale Nord Aquaculture à Tribord

Bouée cardinale Est Aquaculture à Tribord

Marque spéciale espar jaune La Houataise 04.0 à Tribord

Le Rocher de la Vieille à Tribord

Ligne d'arrivée à proximité du Port de Saint-Gildas



Parcours côtier N° 9 (Houat - Haliguen; 13,5 MN)

Ligne de départ à proximité du Port Saint-Gildas

Bouée de dégagement à Tribord (annoncé à la VHF et envoi du pavillon D)

Le Rocher de la Vieille à Tribord

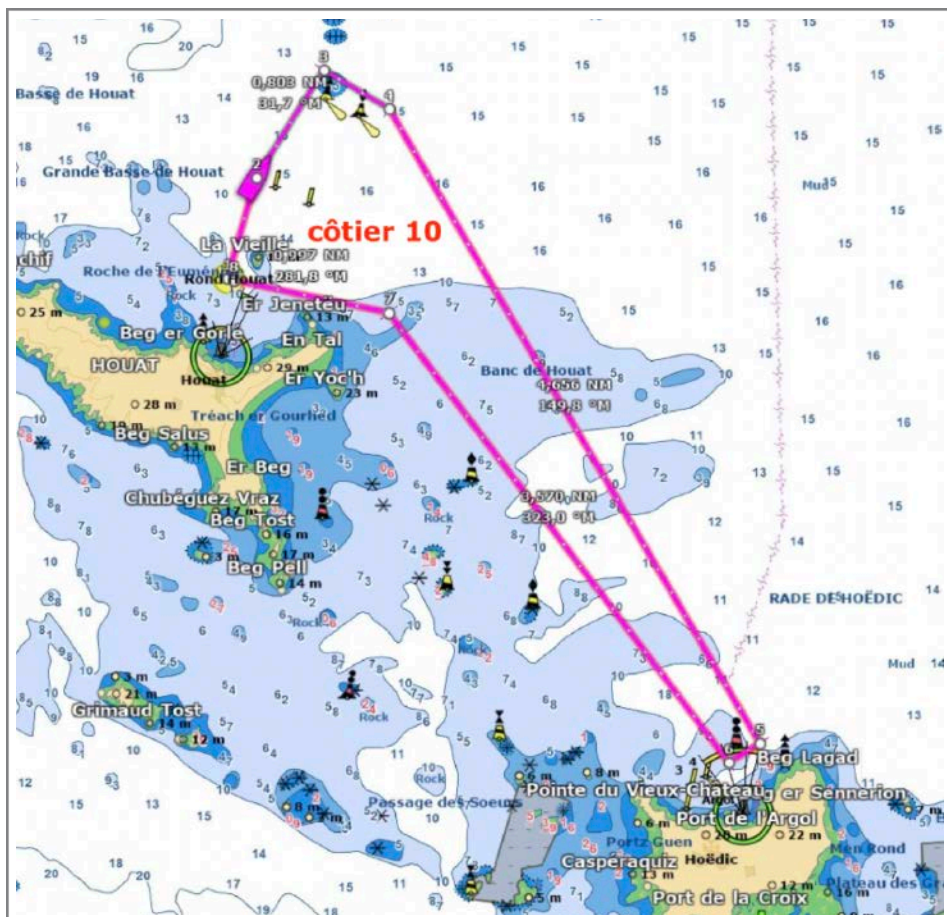
Marque spéciale espar jaune La Houataise 01.0 à Tribord

Bouée cardinale Nord Aquaculture à Tribord

Bouée cardinale Sud la Chimère à Babord

Bouée cardinale Nord Quiberon à Babord

Ligne d'arrivée à proximité du Port le Haliguen



Parcours côtier N°10 (Houat - Houat 12 MN)

Ligne de départ à proximité du Port Saint-Gildas

Bouée de dégagement à Tribord (annoncé à la VHF et envoi du pavillon D)

Bouée jaune La Houataise 01.0 de la zone d'aquaculture à Tribord

Bouée cardinale Nord de la zone d'aquaculture à Tribord

Bouée cardinale Est de la zone d'aquaculture à Tribord

Bouée danger isolée La Chèvre à Tribord

Bouée cardinale Est Er Rouzès à Babord

Bouée cardinale Est Men Groise à Babord

Le Rocher de la Vieille à Tribord

Ligne d'arrivée à proximité du Port Saint-Gildas

L'utilisation d'un GPS est permise.

Bouée cardinale Sud Méaban	47° 30,8' N	002° 56,2' W
Bouée cardinale Nord Quiberon	47° 29,6' N	003° 02,6' W
Bouée cardinale Sud Banc de Quiberon	47° 28,0' N	003° 02,3' W
Le Rocher de la Vieille (Houat)	47° 24,1' N	002° 57,0' W
Bouée cardinale Nord Aquaculture	47° 25,0' N	002° 56,6' W
Bouée cardinale Est Aquaculture	47° 24,9' N	002° 56,2' W
Marque spéciale espar jaune La Houataise 01.0	47° 24,5' N	002° 56,9' W
Marque spéciale espar jaune La Houataise 04.0	47° 24,4' N	002° 56,6' W
Bouée cardinale Ouest la Recherche	47° 25,5' N	002° 50,4' W
Bouée cardinale Sud la Chimère	47° 28,8' N	002° 53,9' W
Bouée danger isolé Bugalet	47° 31,4' N	003° 05,4' W
Bouée cardinale Sud Buissons de Méaban	47° 31,6' N	002° 58,5' W
Bouée cardinale Ouest St Gildas	47° 29,7' N	002° 52,9' W
Bouée latérale rouge Basse Nouvelle	47° 27,0' N	003° 02,0' W
Bouée latérale verte Teignouse	47° 26,5' N	003° 01,8' W
Bouée latérale rouge Goué Vas	47° 26,2' N	003° 04,2' W
Bouée latérale verte Basse du Milieu	47° 26,0' N	003° 04,1' W
Bouée cardinale Sud Goué Vas	47° 25,8' N	003° 05,0' W
Bouée cardinale Est 'Les Galères'	47° 18,7' N	003° 02,7' W
Bouée cardinale Est 'Le Grand Coin'	47° 24,5' N	003° 00,3' W
Bouée cardinale Ouest 'Men Er Broc'	47° 24,3' N	002° 59,9' W
Bouée cardinale Est Er Rouzès	47° 22,0' N	002° 54,5' W
Bouée cardinale Est Men Groise	47° 22,8' N	002° 55,0' W
Bouée danger isolée La Chèvre	47° 21,1' N	002° 52,5' W

KLASSEMENT

De Klassement gëtt bei all Manche opgestallt, op Basis vun den Zäiten déi déi verschidde Booter brauchen fir dee Parcours korrekt ze fueren, woubäi d'Zäiten mat engem **Koeffizient (Handicap)** multiplizéiert ginn, dee pro Bootstyp verschidden ass. Esou gëtt sechergestallt, dass och Booter, déi vun der Konstruktioun hir net grad esou schnell sinn, awer eng Chance hunn, eng gutt Plaz am Klassement ze maachen. Den Handicap vun ärem Boot fannt der am Tableau vu de Booter an Equipagen

Déi éischt Deeg fueren mir **Qualifikatiounen an 2 Gruppen A a B.**

Op Basis vum Klassement aus de Qualifikatiounen ginn dann fir déi zwee lescht Deeg zwee nei Gruppe gebild : am **Groupe 1** sinn dann déi schnellste Booter beieneen, am **Groupe 2** déi Eupagen, déi et méi gemittlech uginn.

Bei allem Competitiounsgeescht ass et wichteg, dass **Fairness** groussgeschriwwe gëtt. Et geet net ëm eng gëlle Kou, mee dodrëms, dass mer all eng flott Woch erliewen, Spaass um Segelen hunn, an eppes bäiléieren. Am Zweifelsfall léiwer en anere virloossen ewéi en Accident ze riskéieren !

De Comité de Course wënscht allen Equipage gudde Wand !!!



GEOTRACKING

Mir hunn och dëst Joer nees e sougenannten Geotracking-System, wou all Boot per GPS localiséiert a suivéiert gëtt. Sou wees een ëmmer, wou wéi e Boot drun ass. Dee System gëtt dem Comité de Course och déi genee Zäit, déi all Boot gebraucht huet, sou dass op där Basis dann d'Klassementer opgestallt ginn. Ausserdem dréit dee System zur Sécherheet bäi, an et kann een domat och nodréiglech genee de Parcours gesinn, dee jidderee gefuer ass.



D'Positiounen vun de Booter kann een och iwwert Internet suivéieren, an zwar souwuel um Site regatta.lu wéi och mat Hëllef vun enger spezieller App, déi jidderee sech kann op den Handy oder Tablet lueden.

Ganz wichteg :

De Skipper kritt all Dag moies den Tracker, dee muss **an der Kabinn vir (am beschten um Grëff vun der Luck)** befestegt ginn.

Genau sou wichteg :

Owes gëtt de Skipper den Apparat dann erem of, fir dass en iwwer Nuecht ka gelueden ginn.

regatta.lu en direct

Hei kënnt der d'App Georacing downloaden
am **App Store** an op **Google Play**.

RAVITAILLEMENT

Voici quelques informations pouvant être utiles en rapport avec le ravitaillement de votre bateau.

- Chaque bateau reçoit un **ravitaillement** en fonction du nombre de ses équipiers. Le choix des aliments est adapté en fonction des particularités communiquées par les équipages via leur skipper (végétariens, végétaliens, allergies ou intolérances).
- Le ravitaillement des bateaux sera distribué le **lundi matin en cours de matinée**. Les informations concernant le déroulement précis de la distribution vous parviendront le moment venu.
- Tous les matins, à l'exception du jeudi, vous allez recevoir des **baguettes fraîches pour le petit-déjeuner**, en fonction du nombre de personnes dans votre équipage. Pour le jeudi, du pain précuit est prévu au ravitaillement - à cuire au four.
- **Pour grignoter au courant de la journée**, c'est à vous de décider ce que vous voulez manger (fruits, légumes, œufs cuits, noix, biscuits, sandwiches, chocolats, bonbons...), nous avons prévu assez de choix.
- Le comité vous rappelle que nous devons tous veiller à **ne pas gaspiller la nourriture** et à utiliser toutes les denrées alimentaires de manière responsable !
- Les équipages peuvent évidemment **se passer des aliments** entre eux (de ceux qui ont trop à ceux qui n'ont pas assez, ou en fonction de leurs préférences).
- Il est rappelé par ailleurs que **la consommation d'alcool est interdite aux mineurs**. Chaque skipper veillera de façon responsable à la consommation d'alcool de son équipage !

PLAN DES REPAS :

Lundi, 2 septembre :

Petit-déjeuner au Carnac Hôtel pour ceux qui viennent en bus, au YCQ (Yacht Club Quiberon) pour ceux qui sont déjà sur place

Midi : Sandwichs préparés - fournis par le YCQ

Dîner : Vous cuisinez à bord - selon aliments/recettes fournis

Mardi, 3 septembre :

Petit-déjeuner à bord - baguettes fraîches à récupérer par chaque bateau à la tente du YCQ

Midi : Déjeuner à bord - à préparer selon aliments/recettes fournis

Dîner : Welcome Party - BBQ au port

Important : apportez les assiettes et couverts de votre bateau !

Mercredi, 4 septembre :

Petit-déjeuner à bord - baguettes fraîches à récupérer (YCQ)

Midi : Déjeuner à bord - à préparer selon aliments/recettes fournis

Dîner : Vous cuisinez à bord - selon aliments/recettes fournis

Jeudi, 5 septembre :

Petit-déjeuner à bord - baguettes fraîches fournis par zodiac Comité

Midi : Déjeuner à bord - à préparer selon aliments/recettes fournis

Dîner : Vous cuisinez à bord - selon aliments/recettes fournis

Vendredi, 6 septembre:

Petit-déjeuner à bord - avec pain précuit fourni

Midi : Déjeuner à bord - à préparer selon aliments/recettes fournis

Dîner : Dîner de clôture commun au restaurant « **Chez Jaouen** »

BON APPÉTIT !

Idées de recettes

pour lundi, mercredi et jeudi soir,
mardi, mercredi, jeudi et vendredi à midi
(selon choix des équipages)

Chili au hachis végétal

1. Coupez les oignons en petits morceaux.
2. Lavez les poivrons et coupez-les également en petits morceaux.
3. Versez l'huile dans une poêle chauffée et ajoutez le hachis végétal ainsi que les oignons.
4. Dès que le hachis est saisi et que les oignons sont translucides, ajoutez le reste des ingrédients (y compris le jus de tomate en boîte !).
5. Laissez ensuite mijoter le ragoût pendant environ 5 minutes. Ensuite, vous n'avez plus qu'à assaisonner avec le *U Mix épices chili 15g* selon les indications notées sur l'emballage (attention aux intolérances lait et gluten).

Notre conseil : avec le hachis végétal, ajoutez un peu plus d'huile, car il ne libère pas de graisse par lui-même !

Ingrédients

Chili 6 personnes

Oignon gros	1,5
Poivrons	3
Hachis végétal	750 g
Tomates en conserve	1,2 kg
Haricots rouges en conserve	600 gr
Huile	3 cuillères à soupe
U Mix épices chili 15g	1,5 sachets

Ingrédients

Chili 1 personne

Oignon gros	½
Poivrons	1
Hachis végétal	125 gr
Tomates en conserve	200 gr
Haricots rouges en conserve	100 gr
Huile	1 cuillère à soupe
U Mix épices chili 15g	¼ sachet

Pâtes

- sauce aux tomates fraîches et/ou
- sauce bolognaise et/ou
- au pesto

Sauce aux tomates fraîches

1. Coupez les oignons et les tomates en dés.
2. Faites revenir les oignons coupés dans le beurre jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.
3. Ensuite, ajoutez un petit roux (beurre fondu mélangé avec de la farine).
4. Ajoutez les dés de tomates, le concentré de tomates et éventuellement un peu d'eau dans la poêle.
5. Assaisonnez le tout avec du sel, du poivre et du sucre. Vous pouvez compléter la sauce avec un peu de parmesan.
6. Faites cuire les pâtes (cf. ci-dessous)

Ingrédients

Pasta tomates 6 personnes

Pâtes	750 gr
Oignon	1,5 gros
Concentré de tomates	3/4 tube
Tomates rondes	6
Farine	1 cuillère à soupe
Beurre ou margarine	1 cuillère à soupe
Sucre	1 cuillère à thé
Sel	
Poivre	
Parmesan végétal	1,5 sachets

Ingrédients

Pasta tomates 1 personne

Pâtes	125 gr
Oignon	1/4 gros
Concentré de tomates	1/8 tube
Tomates rondes	1
Farine	1 cuillère à thé
Beurre ou margarine	1 cuillère à thé
Sucre	1 pincée
Sel	
Poivre	
Parmesan végétal	¼ sachet

Sauce bolognaise

1. Réchauffez la sauce bolognaise en bocal selon les instructions de l'emballage et, en même temps, faites cuire les pâtes (cf. ci-dessous).
2. Ajoutez du parmesan.

Pesto

1. Faites d'abord cuire les pâtes (cf. ci-dessous)..
2. Versez le pesto sur les pâtes et mélangez 3 min. sur feu doux. Ajoutez du parmesan et mélangez avant de servir aussitôt.

Cuisson des pâtes

1. Dans un grand volume d'eau bouillante salée et assaisonnée de cubes de légumes (1 cube pour 0,5 l d'eau), plongez les pâtes le temps indiqué sur le paquet.
2. Égouttez-les, puis remettez-les dans la casserole et versez dessus un peu d'huile.

Gratin de pommes de terre

- simple
- aux courgettes
- au jambon

a) Gratin de pommes de terre simple

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en fines lamelles.
2. Prendre un petit plat qui passe au four (si vous ne voulez pas de surprises). Frotter le fond et les bords du plat avec la gousse d'ail.
3. Disposer les lamelles de pommes de terre une à une (pour une cuisson plus rapide et une meilleure présentation) au fond du plat, en les faisant se chevaucher un peu. Mettre une couche de crème (répartir avec une cuillère à soupe), saler, poivrer et mettez un peu de muscade.
4. Procéder ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients, terminer par une couche de crème avec sel, poivre et muscade.
5. Cuisson : enfourner le tout dans un four bien chaud, pendant 50 minutes à 180°C (thermostat 6). Surveiller régulièrement la cuisson, quand vous pourrez enfoncer un couteau verticalement dans le gratin sans rencontrer de résistance, les pommes de terre seront cuites.

Ingrédients :

Gratin simple 6 personnes

<i>Pommes de terre</i>	<i>9</i>
<i>Ail</i>	<i>3 gousses</i>
<i>Crème liquide</i>	<i>120 cl</i>
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	
<i>Muscade</i>	

Ingrédients :

Gratin simple 1 personne

<i>Pommes de terre</i>	<i>1-2</i>
<i>Ail</i>	<i>½ gousse</i>
<i>Crème liquide</i>	<i>20 cl</i>
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	
<i>Muscade</i>	

b) Gratin de pommes de terre aux courgettes

1. Épluchez et lavez les pommes de terre et coupez-les en tranches fines. Laver les courgettes et les couper également en tranches fines. Beurrer un moule à tarte et y disposer les tranches de pommes de terre et de courgettes en alternance. Saupoudrer légèrement chaque couche de sel et de poivre.
2. Mélanger la crème avec les œufs et l'ail pressé et assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade. Verser la quantité de mélange de crème sur le gratin jusqu'à ce qu'il soit légèrement recouvert.
3. Saupoudrer de parmesan et faire cuire au four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante 180 °C ; gaz : niveau 3) pendant 35-40 minutes.

Ingrédients :

Gratin aux courgettes 6 personnes

<i>Courgettes</i>	<i>400 gr</i>
<i>Beurre</i>	<i>½ cuillère à soupe</i>
<i>Crème</i>	<i>150 ml</i>
<i>Oeufs</i>	<i>1</i>
<i>Ail</i>	<i>1 gousse</i>
<i>Pommes de terre à chair ferme</i>	<i>1000 gr</i>
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	
<i>Noix de muscade</i>	
<i>Fromage râpé</i>	

Ingrédients :

Gratin aux courgettes 1 personne

<i>Courgettes</i>	<i>67 gr</i>
<i>Beurre</i>	<i>¼ cuillère à soupe</i>
<i>Crème</i>	<i>25 ml</i>
<i>Oeufs</i>	<i>1</i>
<i>Ail</i>	<i>1 gousse</i>
<i>Pommes de terre à chair ferme</i>	<i>170 gr (1-2)</i>
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	
<i>Noix de muscade</i>	
<i>Fromage râpé</i>	

c) Gratin de pommes de terre au jambon

1. Chauffer 2/3 du beurre dans une casserole. Y faire blondir la farine en remuant. Verser le lait en remuant et laisser mijoter le tout pendant 10 minutes à feu doux pour obtenir une sauce crémeuse. Assaisonner cette sauce avec du jus de citron, du sel, du poivre et une pincée de muscade fraîchement râpée. Rectifier l'assaisonnement de la sauce.
2. Graisser un plat allant au four. Couper le jambon en grandes lanières. Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en fines tranches.
3. Verser environ la moitié de la sauce dans le moule, recouvrir de pommes de terre, ajouter un peu de jambon, recouvrir de sauce et ajouter à nouveau des couches de pommes de terre, de jambon et de sauce. Recouvrir de tranches de pommes de terre. Couper le reste du beurre en flocons et en garnir le gratin.
4. Soudroyez de fromage râpé.
5. Faire cuire le gratin dans le four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante 180 °C ; gaz : niveau 3) pendant environ 50 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Retirer, poivrer et servir.

Ingrédients

Gratin au jambon 6 personnes

<i>Beurre</i>	<i>40 gr</i>
<i>Farine type 1050</i>	<i>20 gr</i>
<i>Lait 3,5% m.gr.</i>	<i>450 ml</i>
<i>Jus de citron</i>	<i>1 cuillère à thé</i>
<i>Jambon sec</i>	<i>250 gr</i>
<i>Pommes de terre à chair ferme</i>	<i>800 gr</i>
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	
<i>Noix de muscade</i>	
<i>Fromage râpé</i>	

Ingrédients

Gratin au jambon 1 personne

<i>Beurre</i>	<i>7 gr</i>
<i>Farine type 1050</i>	<i>4 gr</i>
<i>Lait 3,5% m.gr.</i>	<i>75 ml</i>
<i>Jus de citron</i>	<i>1 cuillère à thé</i>
<i>Jambon sec</i>	<i>42 gr</i>
<i>Pommes de terre à chair ferme</i>	<i>135 gr</i>
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	
<i>Noix de muscade</i>	
<i>Fromage râpé</i>	

Soupe aux légumes avec saucisses viennoises

1. Coupez les saucissons viennois (Knacki) en lamelles.
2. Préparez la soupe aux légumes fournie (velouté de légumes Knorr) selon les instructions décrites sur la brique.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Les deux dernières minutes de cuisson ajoutez les saucisses.

Ingrédients

Soupe pour 6 personnes

<i>Soupe</i>	3 l
<i>Knacki</i>	6
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	

Ingrédients

Soupe pour 1 personne

<i>Soupe</i>	450 ml
<i>Knacki</i>	1-2
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	

Omelette nature

1. Battez les œufs à la fourchette, salez et poivrez.
2. Faites chauffer le beurre, versez-en un peu dans les œufs et mélangez. Versez les œufs dans la poêle à feu vif, baissez le feu et laissez cuire doucement en ramenant les bords de l'omelette au centre au fur et à mesure qu'ils prennent.
3. Secouez un peu la poêle pour éviter que l'omelette n'attache, vérifiez la texture baveuse ou bien prise.
4. Pliez l'omelette en deux et servez.

Ingrédients

Omelette pour 6 personnes

<i>Beurre</i>	75 gr
<i>Œufs</i>	10
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	

Ingrédients

Omelette pour 1 personne

<i>Beurre</i>	12,5 gr
<i>Œufs</i>	1-2
<i>Sel</i>	
<i>Poivre</i>	