# REGATTA.LU HANDBOOK

10. REGATTA 2025

2025

Service national de la jeunesse

# E WUERT VUM PRESI

Ass dat net fantastesch : elo erliewe mir schonn déi **10. Regatta.lu** !

Eng Traditioun, jo. Eng Routine, nee. Well Regatta.lu ass all Joer nees **en Challenge fir eis all**. En Challenge fir de GLCR, fir den Organisatiounscomité, fir de Comité de Course, an natierlech fir d'Skipperen a Co-Skipperen a fir d'Schüler a Studenten. Och wann si fir d'zweet, fir d'drëtt, oder, wéi bei munchen, fir d'zéngt drun deelhuelen, stellen sech ëmmer erëm nei Erausfuerderungen. **Esou wéi am richtege Liewen.**

Regatta.lu ass eng Schoul fir d'Liewen. Eng Schoul, déi meeschtens **Spaass** mécht, awer och emol **Stress** opkomme léist, **Froen** opwerft, **Ustrengung** kascht … mee dat gehéiert derzou. Bei all Regatta.lu léiere mir bäi, passen eis un, **perfektionéieren an innovéieren**. Sou och bei dëser Jubiläumseditioun, wou mir eis eng Rei nei Saachen afale gelooss hunn. Mir si gespaant wéi dat bei iech ukënnt.

**E grousse MERCI u jiddereen dee matmécht !** Ech freeë mech, dass der all derbäi sidd an ech si sécher, dass mir och dëst Joer nees **eng onvergiesslech Woch um Waasser a ronderëm** verbréngen.

**Vive Regatta.lu**
**a 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 Seegelclub zu Lëtzebuerg, an deen eenzegen dee séch besonnesch u Leit wend, déi op d'Mier seegele 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 klenge Frëndeskress war, ass haut e grousse Veräin mat villen Aktivitéiten. Sou gëtt all Joer e grousse Formatiounsprogramm zesummegestallt, wou een déi verschidden Aspekter vum Seegelsport ka kenneléieren, a wou suwuel Ufänger wéi och Fortgeschrëttener sech kënne weiderbilden.

# FORMATIOUN

Fir d'Ufänger ass do virun allem déi theoretesch a praktesch Formatioun fir de « Permis Mer » ze nennen, wou een d'Grondbegréffer vum Seegelen ka léieren, d'Theorie an Oweskueren, an dat praktescht an engem Stage vun enger Woch. Déi Basis-Ausbildung maachen regelmässeg och Jonker (vu 16 Joer un) déi op der Regatta hiren éischte Kontakt mam Yachtseegelen 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 regelmässeg 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 Seegel-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 Seegelfederatioun ass 1979 gegrënnt ginn. Member dovu sinn nierft dem GLCR virun allem d'Seegel-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 Booter : 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 Unterrechtsminstär 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

snj Service national de la jeunesse

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 investéiren hir Fäizäit als **Skipper**, als **Co-Skipper** oder als Member vum **Comité de Course**. Eng Rei vun hinnen sinn dat ganzt Joer iwwer am **Organisatiounscomité** 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

capital at work
Wealth Management Foyer Group

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'Studentenequipagen betrëfft. Si

ACEL
de Studentevertrieder

informéieren déi verschidde Studentecercelen a patronnéieren den ACEL-Trophy fir dat beschte Studenteboot.

# Chères navigatrices, chers navigateurs,

Je suis convaincu que nombreux d'entres vous ont suivi avec passion la dernière édition du **Vendée Globe**. Nous n'avons pas été déçus, la course a tenu toutes ses promesses avec un final haletant ! Charlie Dalin (MACIF Santé Prévoyance) a franchi la ligne d'arrivée le 14 janvier 2025 après un peu plus de **64 jours de navigation**, établissant ainsi un nouveau record du tour du monde avec 9 jours de mieux que le précédent record.

**Et ce n'est pas le seul record qui est tombé !** Record de vitesse d'un IMOCA sur 24h, nombre record de skippers au départ, nombre record de finishers (32), ainsi que **Violette Dorange**, 23 ans, la plus jeune skipper à terminer, l'édition 2024-2025 est clairement à classer comme **un grand cru** !

Il y a plusieurs raisons à cette pluie de records : évolution technologique des IMOCA, nouveaux matériaux, foils géants, meilleure préparation des skippers etc.

Pourquoi est-ce que je vous parle de toute cela ? Car pour faire vivre cette course, il faut :

1. Beaucoup de **capitaux**
   (une campagne complète coûte entre 8 et 15 millions d'euros),

2. Des capitaines d'industries **engagés** et **passionnés** !

En effet, le rôle des sponsors et des sociétés engagées dans le Vendée Globe 2024-2025 a été crucial, à la fois sur le plan financier, technologique, médiatique et humain. Le Vendée Globe est aujourd'hui l'un des **projets sportifs les plus engageants et exigeants** pour les entreprises partenaires.

Certaines sociétés sont plus que des sponsors, elles codéveloppent le bateau (architecture navale, simulation, matériaux composites). Thales et Dassault Système, que nous suivons chez CapitalatWork, interviennent dans la construction ou la modélisation. Eh oui, ces sociétés cotées en bourse sont **bien plus que des bilans financiers et des graphiques**. Elles font évoluer nos passions et c'est aussi ce que nous recherchons et nous aimons chez CapitalatWork.

capital at work
Wealth Management Foyer Group

En effet, nous analysons pas moins de 240 sociétés, et cette analyse porte sur des critères bien plus larges que les seuls aspects financiers, afin d'offrir à nos clients un **portefeuille diversifié et assurément tourné vers le futur**.

Si vous souhaitez avoir plus de renseignements sur notre méthode de gestion de patrimoine, écrivez-nous à l'adresse suivante : info@capitalatwork.lu

**Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter bon vent et beaucoup de plaisir de navigation !**

*Gregory Vandendael*
*Head of Wealth Management*

Le Yacht Club Quiberon est le partenaire local de notre régate. 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 2025

## Dimanche 31 août 2025

### 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-Tinité-sur-Mer (CFC), 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 (30 ou 31 août) ainsi que le retour de La-Trinité-sur Mer à Lorient (6 septembre).

★ Les skippers sont tenus à contacter les **responsables du convoyage**, selon le loueur du bateau qui leur est attribué :

- Iloria (Lorient) : Claude Muller —> claude.muller@me.com
- AtLo (Le Crouesty) et CFC (La Trinité-sur-Mer) : Laurent Federspiel —> lfe@pt.lu

★ Comme cette année les horaires d'ouverture du bassin à flot ne conviennent pas à nos activités, **nos bateaux seront regroupés au Môle Central** du dimanche soir au mercredi matin, et éventuellement le jeudi soir.

★ Pour ceux qui ne participeront pas au convoyage : **Embarquement à Port Haliguen à partir de 16h00**.

★ Les véhicules devront stationner sur le **parking du Mané** avec un accès sur le port par un escalier

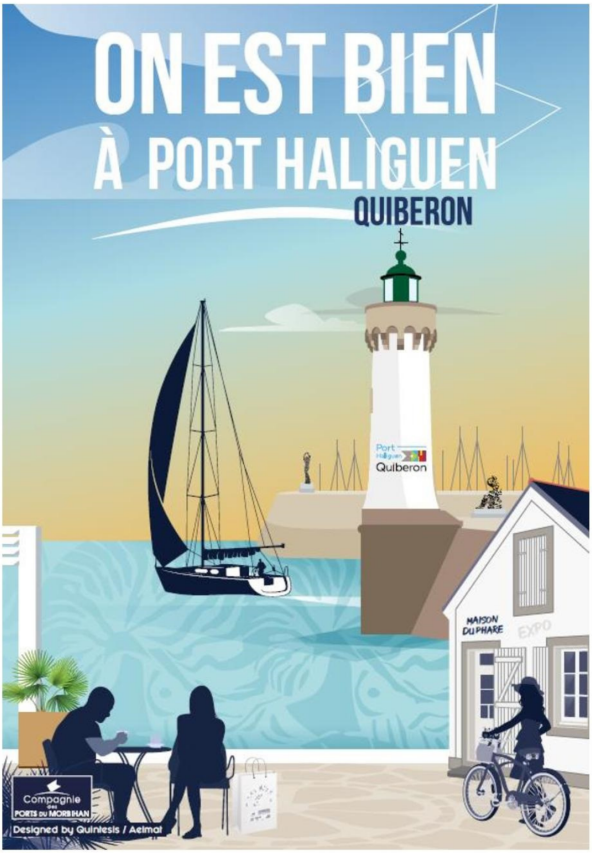
**AVIS IMPORTANT !**

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 consulter le **livret d'accueil visiteur** en cliquant ici




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.

# Lundi 1 septembre 2025

## 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 1-15
- 8h30 : Skipper & Co-skippers bateaux 21-34
- 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 : prise en main du bateau, navigation libre dans la baie de Quiberon, entraînement des départs

★ Retour au Port-Haliguen (Môle Central)

★ Dîner à bord (à cuisiner soi-même)

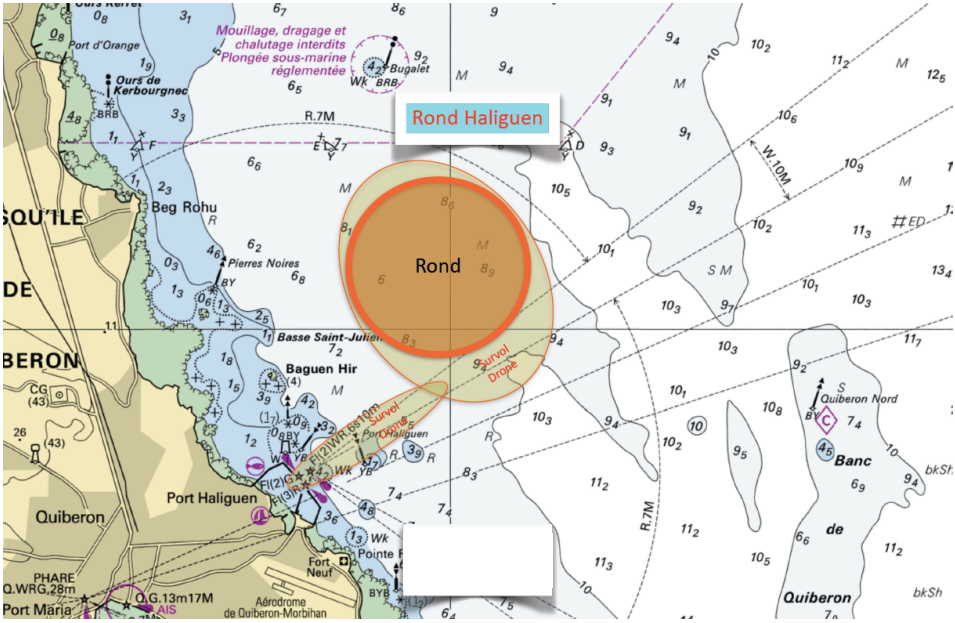
# Mardi 2 septembre 2025

## Navigation dans la baie de Quiberon

★ **Avitaillement pour la journée dès 7h00** : baguettes fraiches pour le petit-déjeuner (à enlever auprès du YCQ)

★ **Sortie du port à partir de 8h30**

★ En fonction de la météo et suivant les instructions du comité de course : stage préparatoire et manche(s) de régate




★ Retour au Port Haliguen (Môle Central)

★ **Welcome Party :**

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

# Mercredi 3 septembre 2025

## Rallye Nautique

- ★ **Avitaillement pour la journée dès 7h00** : baguettes fraiches pour le petit-déjeuner (à enlever auprès du YCQ)
- ★ **Sortie du port vers 8h00**
- ★ **Départs différés** des bateaux, selon instructions du Comité de Course
- ★ **Chasse au trésor** dans la Baie de Quiberon et le Golfe du Morbihan (sous réserve des conditions météorologiques)
- ★ Mouillage sur coffre
- ★ **Célébration de la 10e édition de Regatta.lu**
- ★ Dîner sur les bateaux (à cuisiner soi-même)

# Jeudi 4 septembre 2025

## Navigation Baie de Quiberon > Île d'Houat

★ **Petit déjeuner** avec pain (pré-cuit) à cuire soi-même au four

★ En fonction de la météo et suivant les instructions du comité de course : manches de régate, tour de bouées (parcours banane) et/ou parcours côtier

★ **Mouillage devant l'Ile d'Houat**
**(sous réserve des conditions météorologiques)**

★ Baignade à volonté

★ Dîner sur le bateau (à cuisiner soi-même)

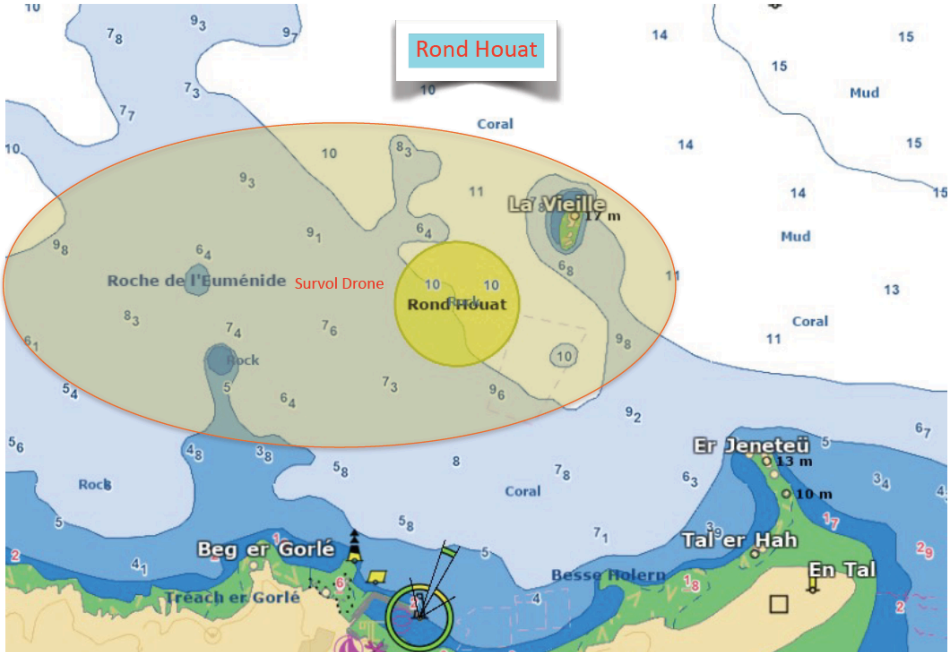
# Vendredi 5 septembre 2025

## 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 régate, 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 du loueur **CFC** :

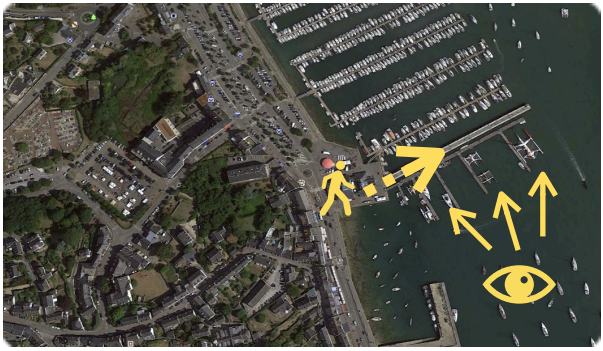
★ Remise des bateaux à **La-Trinité-sur-Mer** pour **16h00**

## 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 ammarrés



★ **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 6 septembre 2025

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

# BOOTER AN EQUIPAGEN

Regatta.lu 2025 gëtt an 2 Klasse gefuer :

★ Klass **LYCEE** mat 15 Booter (Dossarden 1 - 15)
★ Klass **UNIVERSITE** mat 14 Booter (Dossarden 21 - 34)

**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.

## Classe LYCEE

| N° | EQUIPAGE | SKIPPER & CO | BATEAU | TYPE | HANDI CAP |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | HeiHei | Nico Bormann<br>Olivier Miltgen | Gaia | SO 379DL | 0.8658 |
| 2 | Flower Wave | Claude Christnach<br>Steffen Weyand | Njord | Dufour 405 | 0.9119 |
| 3 | Feierwon | Joël Grotz<br>Marc Parisotto | Manael | SO 419 | 0.9479 |
| 4 | CDI Nord | Nicolas Rod<br>Suzsanne Zorn | Black Star 2 | SO 410 | 0.9554 |
| 5 | LAML for the win(d) | Marc Büchler<br>Guy Zenner | Moussaillon | SO 349 | 0.8596 |
| 6 | CTRL+S(ail) | Nick Goerens<br>Charel Goerens | Chamarel | SO 349 | 0.8596 |
| 7 | BOB | David Hoffmann<br>Catherine Ley | Edelweiss | Dufour 382 | 0.8982 |
| 8 | Grompere kichelchen | Jérôme Olinger<br>Aleksandr Shevelev | Gwerelaouen | Dufour 34 | 0.8850 |
| 9 | Shamballa | Daniel Masutti<br>Michael Cerqueira | Syrah | Dufour 34 | 0.8850 |
| 10 | Black Pearl | Jean-Claude Dofing<br>Claude Ruppert | Maeve | Dufour 360 | 0.8658 |
| 11 | Willy the whale | Christian Lutgen<br>Roby Enders | Gabul 2 | Dufour 382 GL | 0.8982 |
| 12 | Brice de Nice | Robert Wetz<br>Lucien Di Valentin | Matszlen | Dufour 40 | 0.9259 |
| 13 | MiirKatzen | Fred Pabot<br>Roxane Joassin | Muzuri | Dufour 405 | 0.9119 |
| 14 | CDI Sud | Erik Goerens<br>Claude Hoffmann | Amorik 2 | Dufour 405 | 0.9119 |
| 15 | Reservistes | Fränz Stein<br>Danilo Pagliaroni | Moun | SO 449 | 0.9772 |

# Classe UNIVERSITE

| N° | EQUIPAGE | SKIPPER & CO | BATEAU | TYPE | HANDI CAP |
|---|---|---|---|---|---|
| 21 | Owldies | Laurent Picquoin<br>Gary Scheid | Passager du vent | First 31.7 | 0.8475 |
| 22 | FriendShip II | Arthur Hannard<br>Felix Hannard | Ote Fiti | First 31.7 | 0.8475 |
| 23 | Mir gin net schwammen | Laurent Federspiel<br>Olivier Pegel | Glaz | First 31.7 | 0.8475 |
| 24 | Cocky Mafia | Denis Flaba<br>Pierre-Yves Doussin | Napolitain | First 31.7 | 0.8475 |
| 25 | ∏raten vum Séi | Marco Speyer<br>André Berns | Sirius | First 31.7 | 0.8475 |
| 26 | Les chefs | Pit Raas<br>Ben Arendt | Korrigan | First 40.7 | 0.9709 |
| 27 | Ahoi Oida! | Frank Weber<br>Max Weber | Maracaibo | SO 349 | 0.8596 |
| 28 | LSK | Walter Götzmann<br>Nynet Götzmann | Yeach Mad | First 36.7 | 0.9188 |
| 29 | Dompiraten | Christian Balzer<br>Mathis Michels | Lota IV | First 36.7 | 0.9188 |
| 30 | Jasper Ahoi | Olivier Bormann<br>Pit Jans | Karukera | First 40 | 0.9967 |
| 31 | Sail la Vie | Claude Muller<br>Nina Muller | Fiftyfifty | First 40 | 0.9967 |
| 32 | CaW | Claude Faber<br>JJ Gehlhausen | Rosebud | First 45 | 0.9901 |
| 33 | Wellebriecher | Philippe Lorenzi<br>Julien Gannard | Polly | First 31.7 | 0.8475 |
| 34 | Costa Concordia | Dirk Wezenberg<br>Claude Hoffstetter | 1P2V | First 31.7 | 0.8475 |

# SEEGELEN : WAT ASS DANN DAT ?

Mir wëllen lech hei e puer Grondbegréffer 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 ongefeier ze wëssen, em wat et geet.

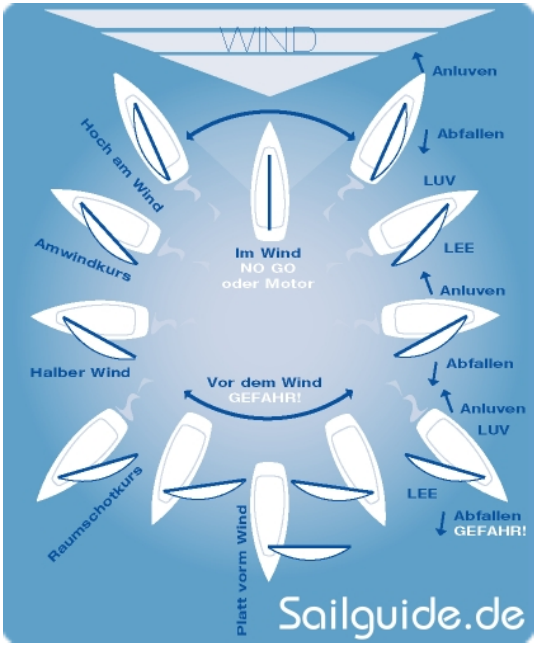
A natierlech kënnt der dës puer Elementer och am Laf vun der Woch nokucken, dat hëlleft lech vläicht, besser ze vestoen, wat um Boot geschitt ...

## Vu wou kënnt de Wand ?

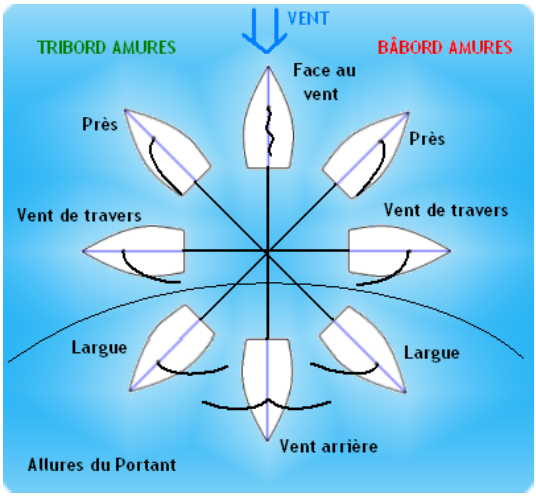
Seegelen heescht, sech mat Hellef vum Wand um Waasser fortbewegen, also d'Energie vun de Loftbewegungen ronderem eis a Bewegungsenergie ëmsetzen. Dobäi sinn 2 Saache wichteg: aus wéi enger Richtung bléist de Wand, a wouhi wëll ech fueren.

D'Wandrichtung kann ee feststellen, wann een z.B. Fändele kuckt, déi fräi fléien, e gudde 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 Booter och uewen um Mast e Feil deen eis weist wou de Wand hierkënnt (Girouette op franséisch / Verklicker op däitsch), an Instrumenter am Cockpit, déi eis d'Richtung an d'Vitesse vum Wand uweisen.

Eist Boot a seng Seegelen sinn esou konstruéiert, dass ee net nëmmen mam Wand am Réck ka fueren, mee och quer zum Wand an souguer géint de Wand. Et ass just e Wënkel vun ongefeier 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 entspriechender Seegelstellung.




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




Ee wichtege Prinzip schonn emol hei : wat ee méi no un de Wand erufiert, wat een d'Seegelen méi fest bäi zitt. A wat ee méi de Wand am Réck huet, wat een d'Seegelen méi opmécht.

## Wat ass dann dat do ?

Am Ufank ass op ärem Boot bestëmmt villes, 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 Begréffer kennt, zum Beispill fir dem Skipper séng Uweisungen ze verstoen.

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

Hei drënner eng kleng Zesummestellung vu 25 wichtege Begréffer an deenen 3 Sproochen :

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

| DEUTSCH | FRANÇAIS | ENGLISH | Explikatioun |
|---|---|---|---|
| Großseegel | grand' voile | mainsail | Groussseegel |
| Fock | foc | jib | normalt/klengt Virseegel |
| Genua | génois | genoa | grousst Virseegel |
| Windfäden | penons / indicateurs | telltales | Fiedem am Seegel, déi de Wand uweisen |
| Winsch | treuil | winch | Virrichtung fir e Seel unzezéien / anzestellen |
| Fall | drisse | halyard | Seel fir d'Seegel opzezéien |
| Schot | écoute | sheet | Seel fir d'Seegel 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 |
| reffen | prendre un ris | to reef | Seegelfläch 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. Seegel viru Motor

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

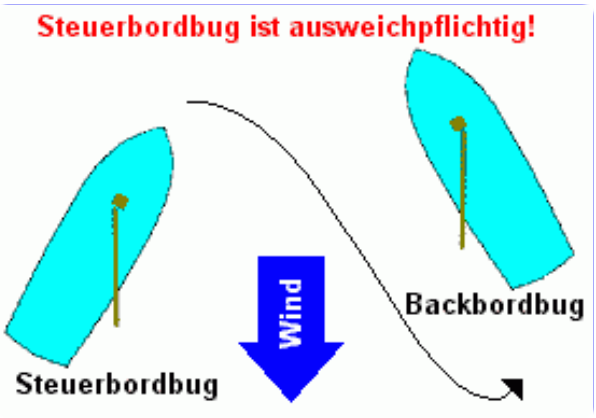
WICHTEG : soubal dir um Seegelboot de Motor lafen hutt, gëllt dir als Motorboot a musst Seegelbooter, déi ouni Motor seegelen, auswäichen.

## 2. Motorbooter ënnerteneen : riets viru lénks

Wéi am Stroosseverkéier ...

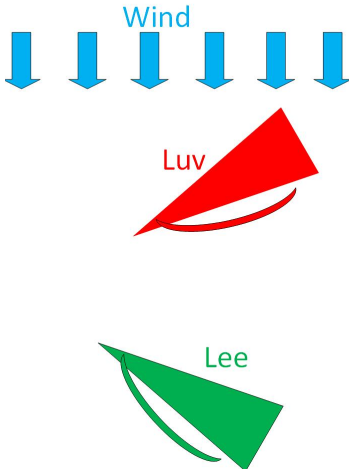
## 3. Seegelbooter ënnerteneen : Tribord amures viru bâbord amures / Backbordbug vor Steuerbordbug

E Boot mat Wand vu Steuerbord (Groussseegel op Backbord = Backbordbug) huet Virfahrt géintiwwer engem Boot mat Wand vu Backbord (Groussseegel 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. Seegelbooter ënnerteneen : Lee viru Luv

Wann déi 2 Booter de Wand vun der selwechter Säit hunn, huet deejéinege 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'Seegelstellung (wien ass « Tribord amures » ?), a wann déi 2 d'Seegel op der selwechter Säit hunn, muss ee kucken, wien a « Lee » ass, also méi wäit ewech vun do ass, wou de Wand hirkënnt.

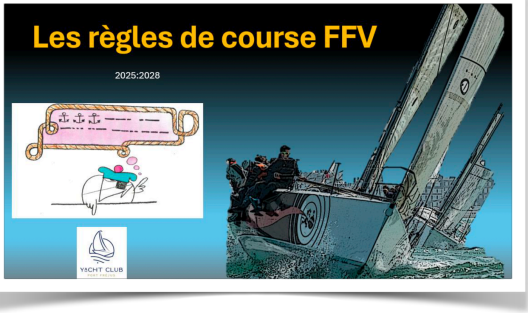


**Och nach wichteg ze wëssen :**

- 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 Regelen, déi an dësen Dokumenter erklärt ginn :

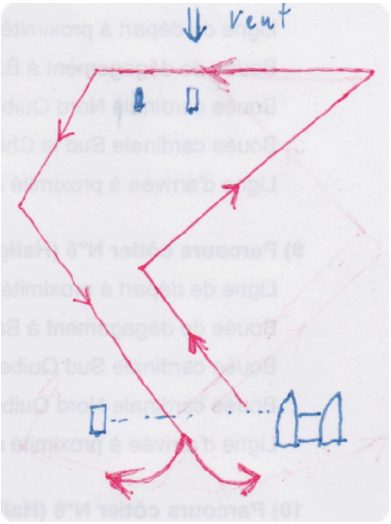


# A WAT ASS ENG REGATTA ?

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

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

## PARCOURS BANANE

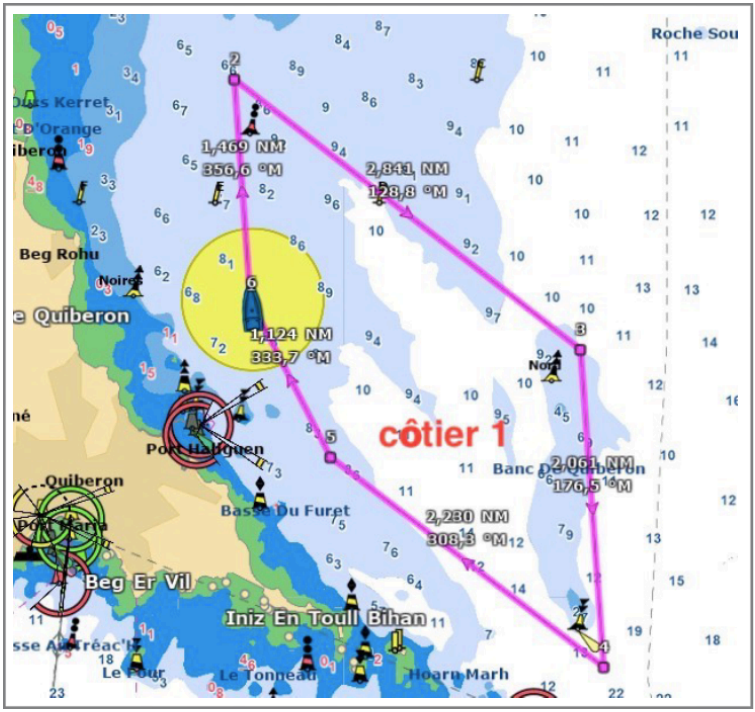



Do geet et net drem, während dem Seegelen Banannen z'iessen, mee e Parcours ze fueren, deen e bëssen esou gebéit ausgesäit ewéi eng Banann.

**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

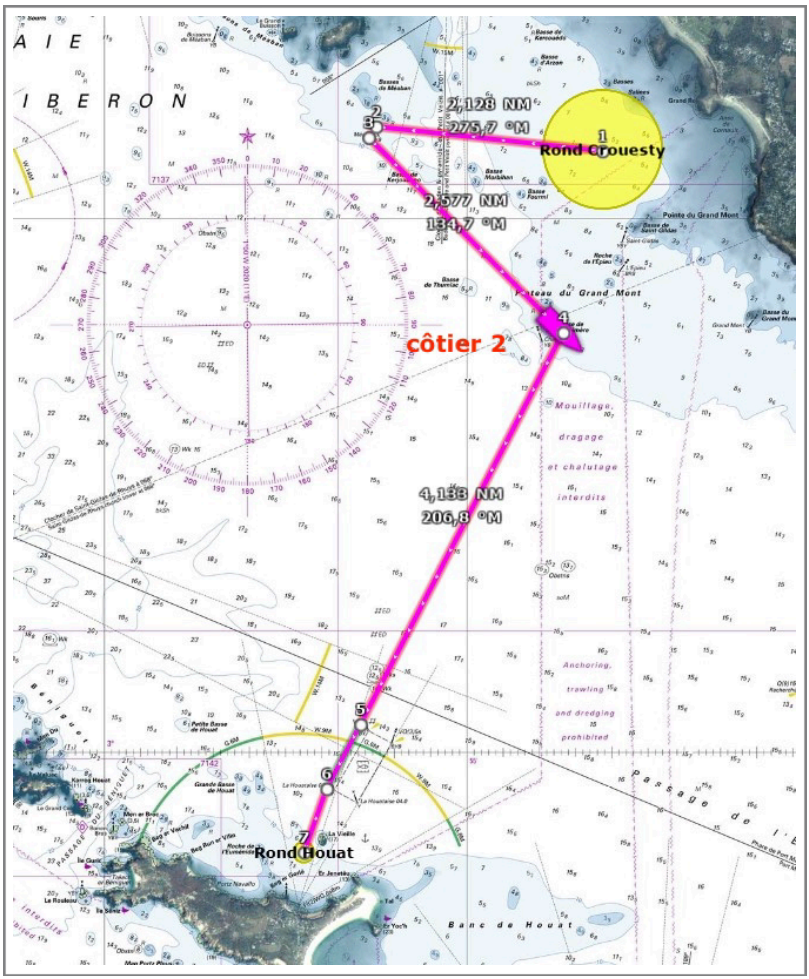
Bouée de dégagement à Tribord (annoncé à la VHF et envoie du pavillon D)

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 (Crouesty - Houat; 11 MN)**

Ligne de départ entre le Port le Crouesty et la Pointe du Grand Mont

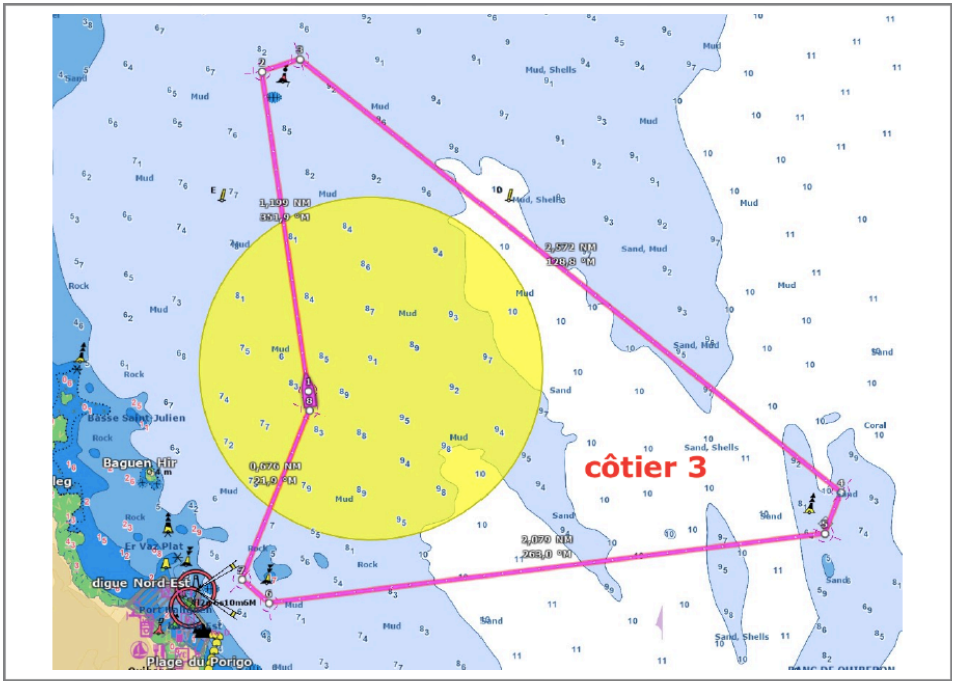
Bouée de dégagement à Babord (annoncé à la VHF et envoie du pavillon D)

Bouée cardinale Sud Méabon à Babord

Bouée cardinale Sud la Chimère à Tribord

Bouée cardinale Nord de la zone d'aquaculture à Babord

Arrivée entre le Rocher de la Vieille (Houat) à Babord et le bateau Comité de course à Tribord




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

Ligne de départ à proximité du Port le Haliguen

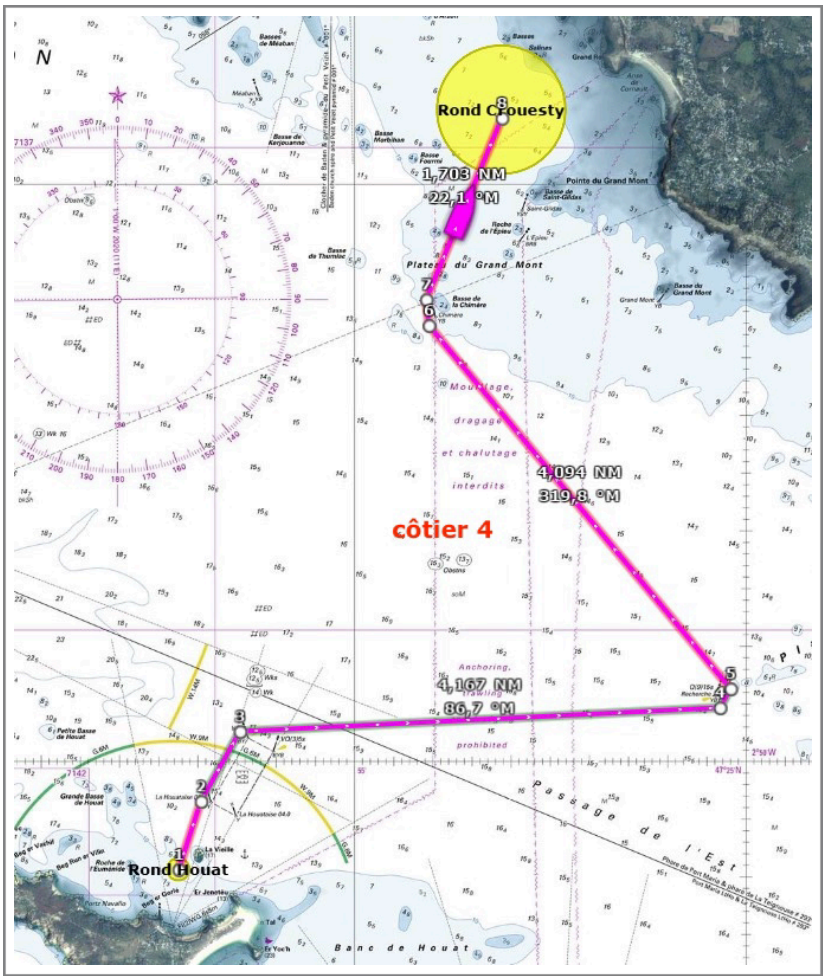
Bouée de dégagement à Babord (annoncé à la VHF et envoie du pavillon D)

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 (Houat - Crouesty; 10 MN))**

Départ entre le Rocher de la Vieille (Houat) à Tribord et le bateau Comité de course à Babord

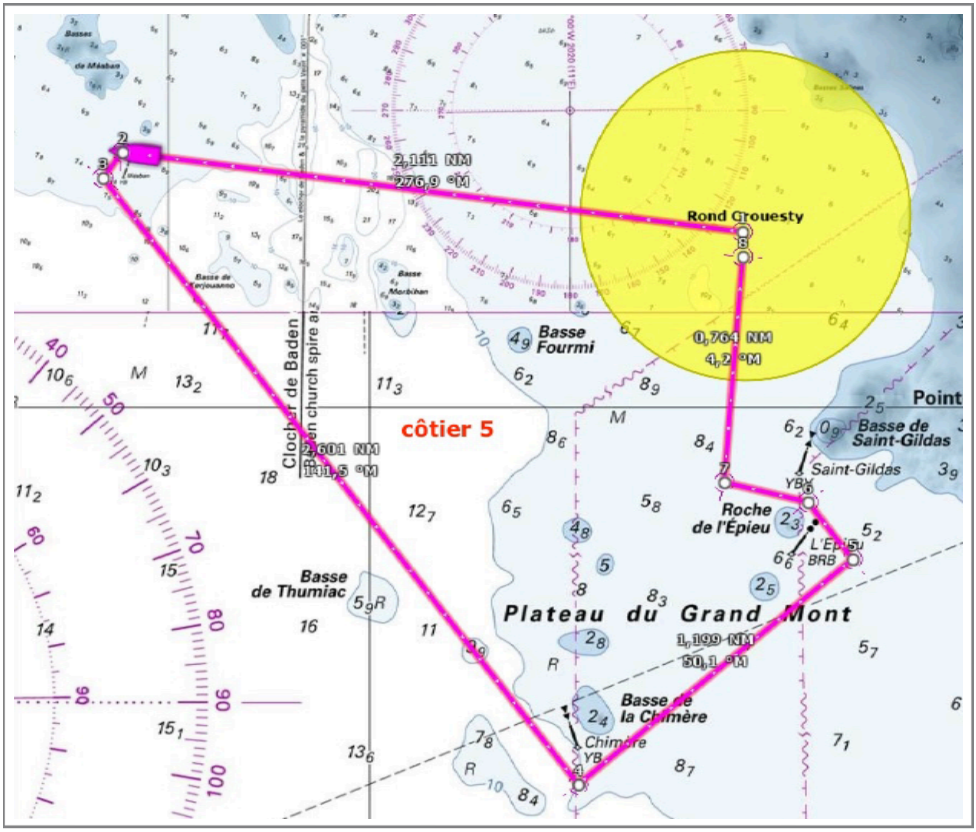
Bouée de dégagement à Tribord (annoncé à la VHF et envoie du pavillon D)

Bouée cardinale Nord de la zone d'aquaculture à Tribord

Bouée cardinale Ouest la Recherche à Babord

Bouée cardinale Sud la Chimère à Tribord

Ligne d'arrivée entre le Port le Crouesty et la Pointe du Grand Mont




**Parcours côtier N°5 (Crouesty - Crouesty 8 MN)**

Ligne de départ entre le Port le Crouesty et la Pointe du Grand Mont

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

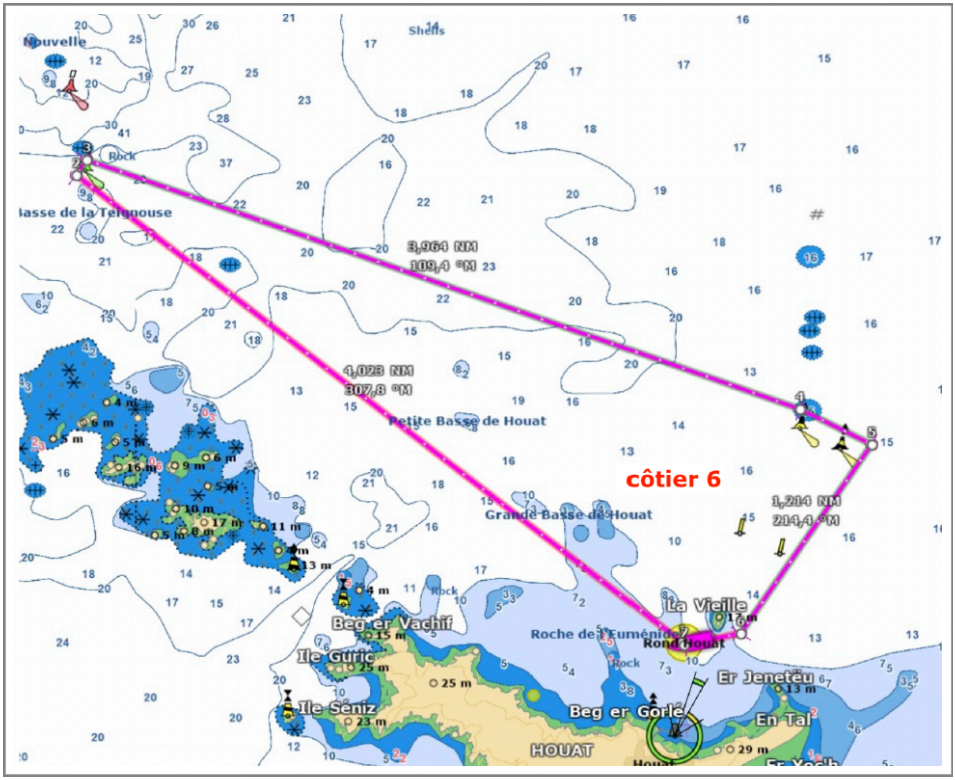
Bouée cardinale Sud Méabon à Babord

Bouée cardinale Sud la Chimère à Babord

Bouée danger isolé l'Epieu à babord

Bouée cardinale Ouest St Gildas à Tribord

Ligne d'arrivée entre le Port le Crouesty et la Pointe du Grand Mont




**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 envoie du pavillon D)

Bouée latérale verte NE Teigneuse à Tribord

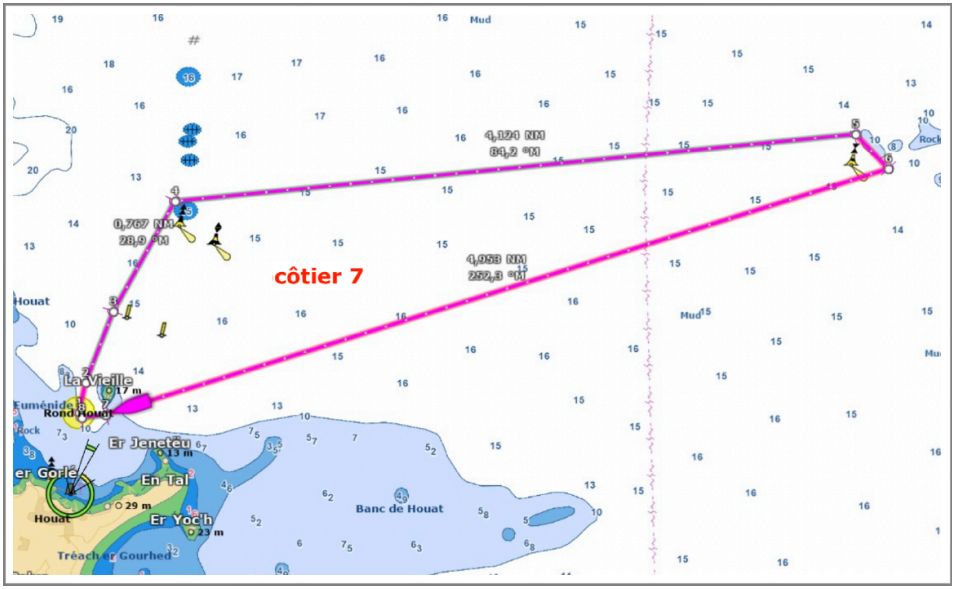
Bouée cardinale Nord de la zone d'aquaculture à Tribord

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 envoie du pavillon D)

Bouée cardinale Nord de la zone d'aquaculture à Tribord

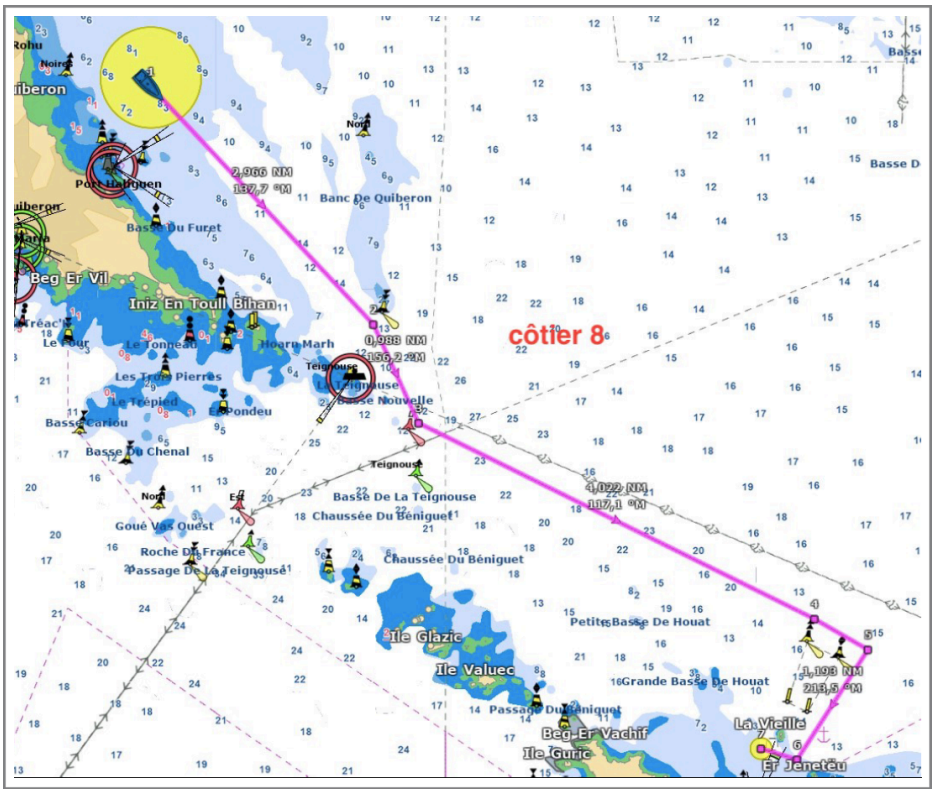
Bouée cardinale Est de la zone d'aquaculture à Tribord

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 le Haliguen

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

Bouée cardinale Sud Quiberon à Bâbord

Bouée latérale rouge Basse Nouvelle à Tribord

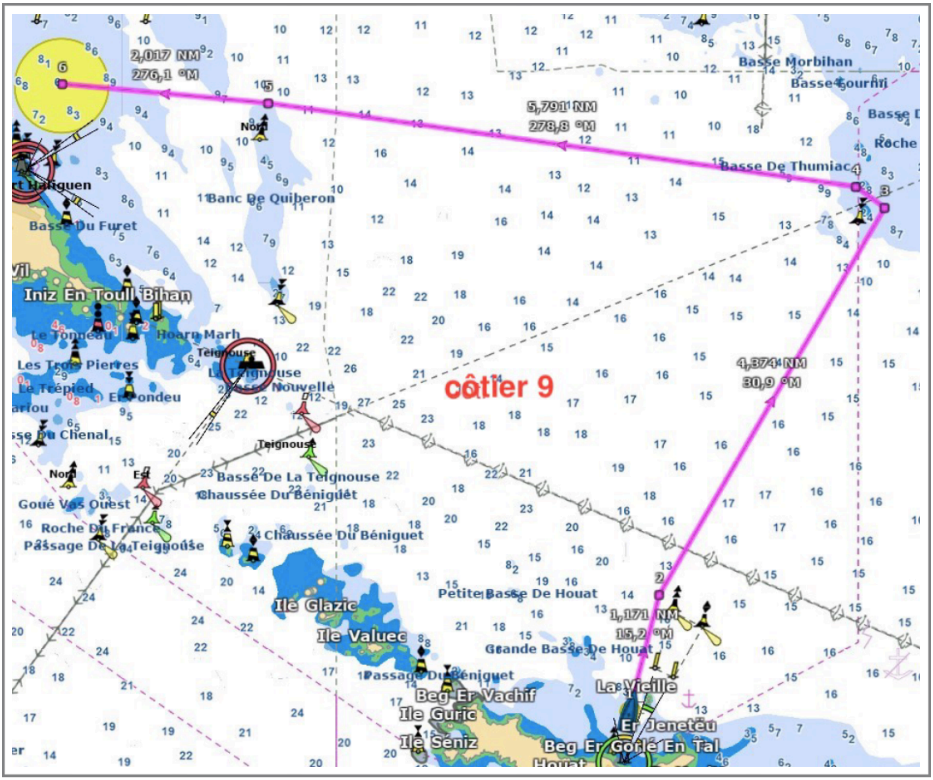
Bouée cardinale Nord Aquaculture à Tribord

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 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 envoie du pavillon D)

Le Rocher de la Vieille à Tribord

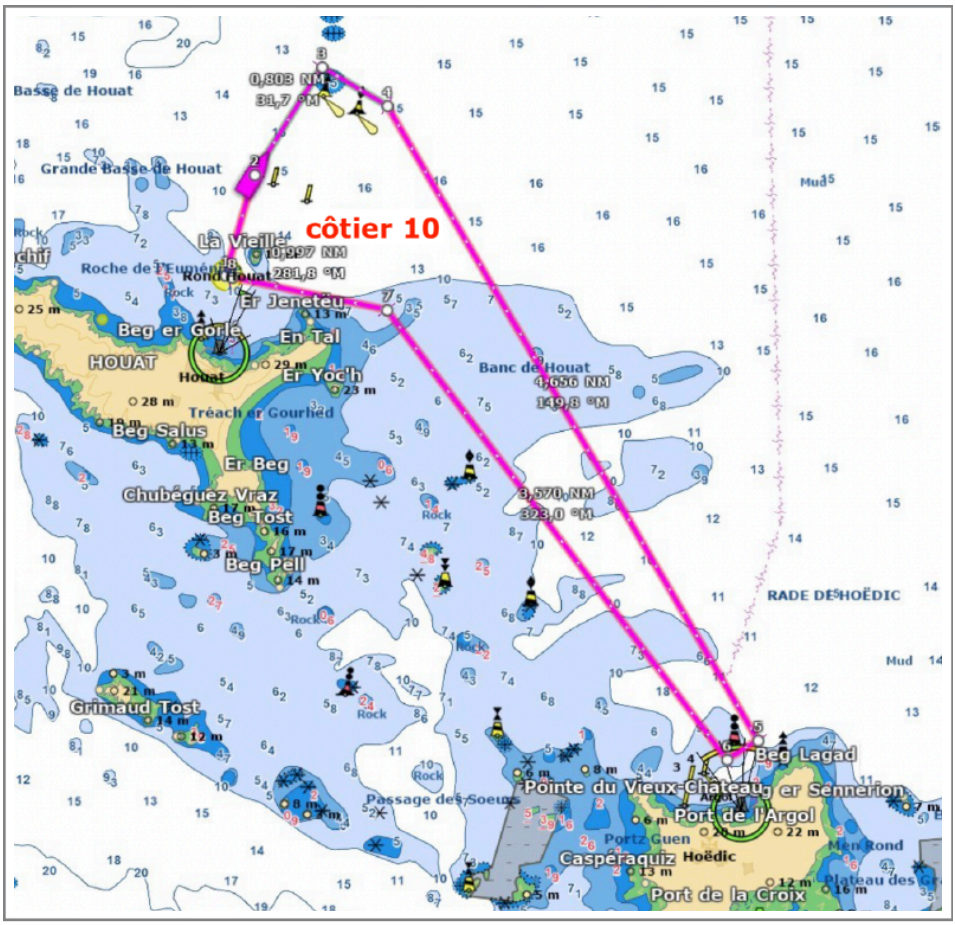
Marque spéciale espar jaune La Houataise 01.0 à Tribord

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 envoie 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 | 47º 31,4' N | 003º 05,4' W |
| Bouée cardinale Sud Buissons de Méabon | 47º 31,6 N | 002º 58,5' W |
| Bouée cardinale Ouest St Gildas | 47º 29,7 N | 002º 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 |
| Bouée danger isolé l'Epieu | 47° 29,5' N | 002°52,9' 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

Mir hunn dëst Joer **2 Klasse vun Equipagen** :
- Classe « **Lycée** » fir d'Equipage mat Schüler aus de Lycéen
- Classe « **Université** » fir d'Equipage mat Studenten.

Dofir gëtt et - am Géigesaz zu de Joren virdrun - keng Qualificatiounsronnen, mee **all Manche déi gefuer gëtt zielt fir d'Endresultat.**

Fir all Manche gëtt e Klassement op Basis vun den ajustéierten (mam Handicap vum Boot multiplizéierten) Zäiten opgestallt, an all Plaz an deem Klassement bedeit 1 Punkt (also kritt den éischten 1 Punkt, den zweeten 2 Punkten etc.). **Wien um Enn vun der Woch am mannsten där Punkten huet, ass de Gewënner vun där Klass.**

Wann op d'manst 4 Manchen gefuer a gewäert gi sinn, huet all Equipage 1 **Sträichresultat**, d.h. dat schlechst Klassement vun alle Manchen gëtt net matgerechent.

Bei allem Competitiounsgeescht ass et wichteg, dass **Sécherheet a Fairness** groussgeschriwwe ginn. Et geet net ëm eng gëlle Kou, mee dodrëms, dass mer all eng flott Woch erliewen, Spaass um Seegelen hunn, an eppes bäiléieren. Am Zweifelsfall léiwer en anere virloossen ewéi en Accident 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 (végétatiens, 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, et éventuellement du vendredi (selon la météo) vous allez recevoir des **baguettes fraîches pour le petit-déjeuner**, en fonction du nombre de personnes dans votre équipage. Pour le jeudi et le vendredi, du pain précuit est prévu au ravitaillement - à cuir 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, sandwichs, 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, 1 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, 2 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, 3 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, 4 septembre :

Petit-déjeuner à bord - avec pain précuit fourni

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 - selon météo avec avec pain précuit fourni ou baguettes fraiches à récupérer (YCQ)

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

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

Regatta.lu

# Idées de recettes

## pour lundi, mercredi et jeudi soir

## Kniddelen à la luxembourgeoise

***Ingrédients pour 4 à 6 personnes***

| | |
|---|---|
| *Farine* | *500 gr* |
| *Œufs frais* | *4* |
| *Lait* | *200 ml* |
| *Crème fraîche* | *100 ml* |
| *Fromage blanc ou yaourt nature* | *200 g* |
| *Lard ou jambon cru* | *200 g* |
| *Fromage râpé (Emmental)* | *100 g* |
| *Sel* | |
| *Poivre* | |

1. Dans un grand saladier, versez la farine tamisée. Creusez un puits au centre et cassez-y les œufs. Battez-les légèrement.
2. Ajoutez le fromage blanc, puis versez le lait progressivement tout en mélangeant. La pâte doit rester épaisse, sans être trop liquide.
3. Salez, poivrez et laissez reposer la pâte pendant environ 15 minutes.
4. Cuisson des quenelles (Kniddelen) :
   Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée.
   À l'aide d'une cuillère, formez de petites quenelles et plongez-les dans l'eau bouillante. Lorsqu'elles remontent à la surface, laissez-les frémir encore 3 à 4 minutes. Égouttez.
5. Préparer le lard :
   Découpez le lard en morceaux et faites-le revenir dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
6. Poêler les quenelles :
   Ajoutez les Kniddelen égouttés dans la poêle avec le lard. Faites-les légèrement dorer.
7. Ajoutez la crème fraîche et parsemez de persil haché.

# Gromperekichelcher

| *Ingrédients* | *pour 6 personnes* | *pour 1 personne* |
|---|---|---|
| *Pommes de terre* | *900 g* | *150 gr* |
| *Échalottes* | *60 gr* | *10 gr* |
| *Persil* | *Selon le goût* | *Selon le goût* |
| *Oignon* | *2* | *⅓* |
| *Œuf* | *3* | *1* |
| *Sel* | *¾ de cuillère à café* | *1 petite pincée* |
| *Ail* | *½ à 1 gousse selon votre goût* | *une fine lamelle ou ⅕ de gousse, selon l'intensité souhaitée* |
| *Muscade* | | |

1. Éplucher, puis laver les pommes de terre.
   Râper et disposer les p.d.t. dans une passoire, afin de les égoutter. Vous pouvez également les enrouler dans un linge sec et propre afin qu'elles soient débarrassées de toute humidité.
2. Pendant que vos pommes de terre s'égouttent, ciselez vos échalotes, broyez votre ail et épluchez vos oignons. Émincez-les finement afin de pouvoir les mélanger facilement par la suite.
3. Battez vos œufs vigoureusement pendant quelques minutes à l'aide d'une batteuse ou d'un fouet de cuisine, de telle sorte que le mélange entre le jaune et le blanc soit homogène.
4. Par la suite, ajouter du poivre moulu et de la muscade.
5. Prenez un saladier assez grand pour pouvoir y mettre tous vos ingrédients : vos pommes de terre soigneusement égouttées et vos condiments que vous avez émincés (persil, échalotes, ail, oignons).
   Ajoutez maintenant vos œufs battus ainsi que la farine. Une pointe de sel pour relever le goût. Mélangez bien l'ensemble de votre appareil afin d'obtenir une pâte homogène.
6. Votre mélange est prêt, maintenant il vous revient de donner à votre recette une forme. Traditionnellement, on en fait des galettes plates. Formez autant de galettes que possible.
7. Vous allez faire frire vos galettes dans de l'huile bien chaude. Laissez-les suffisamment longtemps afin que les pommes de terre cuisent et qu'elles soient bien dorées. Puis retirez-les avec précaution afin de ne pas casser leur forme, et déposez-les dans un plat ou dans chaque assiette.
8. Vous pouvez accompagner la dégustation de votre Gromperekichelcher avec une bonne compote de pommes ou une bonne soupe.

# Gratin de pommes de terre

**• simple**
**• au jambon**
**• version végane**

## Gratin de pommes de terre simple

| ***Ingrédients*** | ***pour 6 personnes*** | ***pour 1 personne*** |
|---|---|---|
| *Pommes de terre* | *9* | *1-2* |
| *Ail* | *3 gousses* | *½ gousse* |
| *Crème liquide* | *120 cl* | *20 cl* |
| *Sel* | | |
| *Poivre* | | |
| *Muscade* | | |

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 terres seront cuites.

# Gratin de pommes de terre au jambon

.

| ***Ingrédients*** | ***pour 6 personnes*** | ***pour 1 personne*** |
|---|---|---|
| *Beurre* | *40 gr* | *7 gr* |
| *Farine type 1050* | *20 gr* | *4 gr* |
| *Lait 3,5% m.gr.* | *450 ml* | *75 ml* |
| *Jus de citron* | *1 cuillère à thé* | *1 cuillère à thé* |
| *Jambon sec* | *250 gr* | *42 gr* |
| *Pommes de terre à chair ferme* | *800 gr* | *135 gr* |
| *Sel* | | |
| *Poivre* | | |
| *Noix de muscade* | | |
| *Fromage râpé* | | |

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. Rectifier l'assaisonnement de la sauce.
2. Graisser un plat allant au four. Couper le jambon en grandes lanières. Eplucher 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. Soupoudrez 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.**

# Gratin de pommes de terre végan

| ***Ingrédients*** | ***pour 6 personnes*** |
|---|---|
| *Pommes de terre à chair ferme* | *1 kg (épluchées et coupées en fines rondelles)* |
| *Haché végétal (soja ou autre)* | *600 g* |
| *Oignons* | *2 gros* |
| *Concentré de tomates* | *1 cuillère à soupe* |
| *Huile neutre ou d'olive* | *2 cuillères à soupe* |
| *Lait végétal non sucré (ex. soja, avoine, ou amande)* | *600 ml* |
| *Margarine végétale* | *40 gr* |
| *Farine* | *25 gr* |
| *Parmesan végétal* | *4-6 cuillères à soupe* |
| *Sel, poivre, muscade* | |

1. Préparer le haché de soja :
    - Émince les oignons et fais-les revenir dans 2 c. à soupe d'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
    - Ajoute le haché végétal, fais-le bien dorer.
    - Incorpore le concentré de tomates (facultatif), sel, poivre et un peu de muscade. Réserve.
2. Préparer la béchamel végétale :
    - Fais fondre la margarine dans une casserole.
    - Ajoute la farine, mélange 1–2 min à feu doux.
    - Verse le lait végétal progressivement tout en fouettant pour obtenir une sauce lisse.
    - Laisse épaissir à feu doux. Assaisonne à ton goût (sel, poivre, muscade).
3. Monter le gratin :
    - Préchauffe le four à 180 °C (chaleur tournante si possible).
    - Dans un grand plat huilé, dispose :
        - une couche de pommes de terre,
        - une couche de haché végétal,
        - un peu de béchamel,
        - recommence jusqu'à épuisement des ingrédients.
    - Termine par une bonne couche de béchamel et saupoudre de parmesan végétal ou levure nutritionnelle.
4. Cuisson :
    - Couvre d'abord avec du papier aluminium et fais cuire 40 min.
    - Retire le papier et poursuis la cuisson 20–25 min jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et que les pommes de terre soient tendres.

# Chili au hachis végétal

| *Ingrédients* | *pour 6 personnes* | *pour 1 personne* |
|---|---|---|
| *Oignon gros* | *1,5* | *½* |
| *Poivrons* | *3* | *1* |
| *Hachis végétal* | *750 g* | *125 gr* |
| *Tomates en conserve* | *1,2 kg* | *200 gr* |
| *Haricots rouges en conserve* | *600 gr* | *100 gr* |
| *Huile* | *3 cuillères à soupe* | *1 cuillère à soupe* |
| *U Mix épices chili 15g* | *1,5 sachets* | *¼ sachet* |

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 !

**BON APPÉTIT !**

# Pâtes

**• Carbonara à la française**
**• Sauce aux tomates fraîches**
**• Sauce bolognaise**
**• Au pesto**

## Carbonara à la française

| ***Ingrédients*** | ***pour 6 personnes*** | ***pour 1personne*** |
|---|---|---|
| *Pâtes* | *750 gr* | *125 gr* |
| *Oignions* | *6* | *1* |
| *Jambon blanc* | *300 gr* | *50 gr* |
| Lard ou jambon fumé/cru | *300 gr* | *50 gr* |
| *Œufs* | *7* | *1* |
| *Crème liquide* | *30 cl* | *5 cl* |
| *Ail* | *6 gousses* | *1 gousse* |
| *Sel* | | |

1. Coupez le lard/jambon cru/fumé en lardons, épluchez puis hachez l'oignon et l'ail et coupez le jambon blanc en carrés. Faites revenir les lardons à feu doux sans graisse 10 mn dans une poêle.
2. Préparez un bol avec un jaune d'œuf, la crème et du persil, puis battez le tout à la fourchette.
3. Enlevez les lardons de la poêle et remplacez-les par les oignons, faites revenir à feu doux 10 mn.
4. Préparez les spaghettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée avec un peu d'huile d'olive
5. Rajoutez les lardons et le jambon dans la poêle, mélangez et laissez cuire à feu doux 5 mn, puis 5 mn sur feu vif (tout le secret est là), laissez 'cramer' un peu, puis remettez sur feu doux et rajoutez la crème.
6. Grattez à la cuillère en bois le fond de la poêle afin de libérer les sucs.
7. Dans un bol, préparez 4 jaunes d'œufs que les convives pourront rajouter sur leur assiette afin d'obtenir un plat encore plus onctueux.

   Servez d'abord les pâtes puis la viande par-dessus, parsemez éventuellement de fromage râpé.

## Sauce aux tomates fraîches

| *Ingrédients* | *pour 6 personnes* | *pour 1 personne* |
|---|---|---|
| *Pâtes* | *750 gr* | *125 gr* |
| *Oignions* | *1,5 gros* | *1/4 gros* |
| *Concentré de tomates* | *3/4 tube* | *1/8 tube* |
| *Tomates rondes* | *6* | *1* |
| *Farine* | *1 c.à s.* | *1 c.à thé.* |
| *Beurre ou margarine* | *1 c.à.s.* | *1 c.à.thé* |
| *Sucre* | *1 c. à thé* | *1 pincée* |
| *Sel* | | |
| *Poivre* | | |
| *Parmesan végan* | *1,5 sachets* | *¼ sachet* |

1. Coupez les oignons et les tomates en dés.
2. Faites revenir les oignons coupés dans le beurre jusqu'à devenir 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)

## 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.

Regatta.lu

# Idées de recettes

## pour mardi, mercredi, jeudi midi

## Paangecher / Crêpes

***Ingrédients***

| | |
|---|---|
| *Beurre* | *90 gr* |
| *Farine* | *375 gr* |
| *Sucre* | *75 gr* |
| *Oeufs* | *6* |
| *Lait* | *1 l* |

1. Faire fondre le beurre dans une casserole, puis le laisser refroidir.
2. Tamiser la farine dans un saladier et la mélanger avec le sucre.
3. Ajouter les œufs et le beurre petit à petit à la farine, puis mélanger jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.
4. Incorporer progressivement le lait en remuant, jusqu'à obtention d'une pâte liquide.
5. Graisser une poêle antiadhésive avec un peu de beurre. Verser une louche de pâte dans la poêle chaude à feu moyen. Faire cuire pendant une à deux minutes, puis retourner et cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que la crêpe soit dorée
6. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Les crêpes peuvent être garnies selon les envies : avec des fruits, du sucre, du chocolat ou tout autre délice sucré.

# Soupe aux légumes avec saucisses viennoises

| *Ingrédients* | *pour 6 personnes* | *pour 1 personne* |
|---|---|---|
| *Soupe* | *3 l* | *450 ml* |
| *Knacki* | *6* | *1-2* |
| *Sel* | | |
| *Poivre* | | |

1. Coupez les saucissons viennois (Knacki) en lamelles.
2. Préparez le 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.

# Omelette nature

| *Ingrédients* | *pour 6 personnes* | *pour 1 personne* |
|---|---|---|
| *Beurre* | *75 gr* | *12,5 gr* |
| *Œufs* | *10* | *1-2* |
| *Sel* | | |
| *Poivre* | | |

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.