



Partenaire principal

3 - 10 AOÛT 2013 • 21^e ÉDITION • WWW.5JOURS.CH

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

CO-SPONSORS



CLUB



CERCLE DE LA
VOILE DE VIDY

6 VOLVO À REDÉCOUVRIR



En exclusivité pour la Suisse: garantie 5 ans  service 10 ans/150 000 km  Volvo Assistance

volvocars.ch

Volvo Swiss Premium* avec service gratuit pendant 10 ans/150 000 kilomètres, garantie constructeur pendant 5 ans/150 000 kilomètres et réparations pour cause d'usure pendant 3 ans/150 000 kilomètres (au premier des termes échus).



Votre spécialiste
depuis 1924.

Emil Frey SA, Crissier
www.emilfreycrissier.ch

SOMMAIRE

MOT DU PRÉSIDENT	5
PRÉSENTATION	7
PRÉCÉDENTS VAINQUEURS	9
DES 5 JOURS A LA RED BULL	
YOUTH AMERICA'S CUP	11
PROGRAMME/RÈGLEMENT	13
PARCOURS	15
PARTICIPANTS	16
CLASSEMENT 2012	20
SPONSOR PRINCIPAL	21
TEMOIGNAGES	23
PORTFOLIO SOIRÉE 20 ^e	26
PORTFOLIO 2012	27
LES CONSEILS DE	
MICHEL DESJOYEUX	29
CO-SPONSORS/ANNONCEURS	30

CERCLE DE LA VOILE DE VIDY

CH-1007 Lausanne

www.cvvidy.ch
info@cvvidy.ch

COMITÉ D'ORGANISATION DES 5 JOURS DU LÉMAN

Tel: +41 21 616 52 82

info@5jours.ch

Fax: +41 21 616 52 08

www.5jours.ch

Guy Wuilleret: Président, accueil des concurrents.

Claude Peny: Président du comité de course, règlement de course, contrôle des bateaux, gestion des raccourcis.

Gian de Planta: Sponsoring, prix, plaquette, annonces, affiches, relations publiques, conférence de presse, communiqués, events (départ, arrivée, clôture et proclamation des prix).

Hubert Telfser: Lien CVV, bulletin CVV, affaires portuaires, bouées, gestion des inscriptions.

MÉDIA

MaxComm Communication

42 Quai Gustave Ador
1207 Genève
Switzerland

Tel: +41 22 735 55 30
www.maxcomm.ch

Conception Graphique

MaxComm Communication

Impression

Galletet SA

Photos

©Yves Ryncki, ©DR



UNE MAGNIFIQUE RÉGATE D'ENDURANCE



Guy Wuilleret
Président du CVV

C'est avec un immense plaisir que je souhaite la bienvenue à tous les concurrents et concurrents de la 21^e édition des 5 Jours du Léman - Challenge Vaudoise Assurances. L'ensemble des membres du Cercle de la Voile de Vidy se réjouit de vivre avec vous cet événement de la voile lémanique. Si la formule magique des 5 Jours reste identique, cette édition marque un changement

important dans les partenaires principaux de cette régate unique. En effet, nous avons le plaisir d'accueillir la Vaudoise Assurances en tant que sponsor principal de notre manifestation phare.

Sur l'axe vélique, cette édition ne voit pas de changement majeur. Je vous rappelle que nous serons intransigeants en ce qui concerne les aspects sécuritaires. Les 5 Jours du Léman - Challenge Vaudoise Assurances sont une magnifique régate d'endurance, mais nous devons ensemble mettre tout en œuvre pour que les risques qui lui sont par nature associés restent sous contrôle. Cela étant, nous sommes impatients de voir évoluer vos Surprises sur les eaux du Léman et vous remercions de la qualité de votre navi-

gation et de votre fair-play tant sur l'eau qu'à terre. Le spectacle offert sera la juste récompense du Comité d'organisation qui a tout mis en œuvre pour que cette manifestation soit une réussite. Je saisis l'occasion de ces quelques mots pour les remercier de leur engagement au nom du Club et de l'ensemble des navigateurs. Nous formons nos vœux pour que vous repartiez du Cercle de la Voile de Vidy après ces quelques jours de navigation avec d'excellents souvenirs en mémoire.

Certains disent que seule la victoire est belle. Aux 5 Jours, la participation la dépasse largement. Bon vent à tous.

Le
**CHANTIER
NAVAL
DE VIDY**



avec son
...magasin nautique
**...vous souhaitent
bon vent !!**

vente et entretien
bateaux moteurs
bateaux à voiles
bateau école
accastillage

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

www.bateau.ch

Allée du Bornan 2
Port de Vidy
CH-1007 Lausanne

vêtements marins
sportswear

tout pour
votre bateaux

PRÉSENTATION 5 JOURS 2013

Un maximum de 40 équipages s'apprête à participer à la plus grande régate en double et sans assistance en eaux fermées du monde. Pour leur 21^e édition, les 5 Jours du Léman - Challenge Vaudoise Assurances misent sur une recette qui a fait ses preuves: une monotypie stricte, cinq jours de régate en double et autant de concurrents que de profils différents.

Faisant l'unanimité auprès des meilleurs régatiers suisses, qui sont chaque année plus nombreux à y participer pour la gagner, cette régate d'endurance accueille également de nombreux amateurs. Sur un

parcours défini par trois bouées, Vidy, Le Bouveret et Genève, l'objectif est simple: en un temps limité, cinq jours, il s'agit de comptabiliser le plus de tours du Léman à bord des fameux Surprises. Alors que le classement final est établi au temps, un classement par points console les plus malchanceux: le classement des bateaux au passage de la bouée de Vidy sont additionnés, et permettent ainsi de récompenser la régularité d'équipages qui ont souffert de la redistribution des cartes sur la fin de la régate.

Grâce à la monotypie de cette course, courue sur des mono-

coques de 7m60, le résultat se joue sur la préparation du bateau, des équipages, la gestion de la fatigue durant cinq jours et, bien sûr, l'expérience de chacun.

Le rendez-vous est pris dimanche 4 août à 14 heures au Cercle de la Voile de Vidy pour le départ de cinq jours de régate dans des conditions qui seront, espérons le, variées, intenses et belles. Les équipages rentreront au port dès le vendredi 9 août à 14 heures, avec un dernier tour adapté au positionnement de chaque bateau et éventuellement raccourci, afin que tous les équipages soient à terre de la façon la plus groupée possible.



EN RÉSUMÉ

40 équipages au maximum qui tournent autour du Léman pendant 5 jours complets.
120 heures de navigation non stop.

Un record de plus de **900 kilomètres** parcourus en 120 heures en 2006.

Une distance moyenne parcourue de 6-700 kilomètres par régate.

Un site Internet permettant de suivre la course **24h sur 24**, à l'image des prestigieuses courses au large.

Le plus grand vépéciste européen pour les sports nautiques

compass®

Les sports nautiques, c'est nous!



Découvrez Compass

en personne

➔ Vos commandes sont prises tous les jours au

055 - 451 2056

en ligne

➔ Sélection géante Services et Informations offres spéciales actuelles

www.compass24.ch

PRÉCÉDENTS VAINQUEURS

	EQUIPIERS	BATEAU
2012	Philippe Rey, Fabien Sache	Hauraki
2011	Patrick Girod, Cédric Pochelon	Mordicus-Girod Piscines
2010	Bernard Gianola, Michael Dixon	Biensur Jr.
2009	Loïc Forestier, Denis Girardet	Pacmann
2008	Andreas Schuler, Samuel Vionnet	CER 1-Implenia
2007	Arnaud Gavairon, Pascal Lavarelo	Optique de la gare Lausanne
2006	Jean-Pascal Chatagny, Patrick Besson	Mayer Opticiens
2005	Cyrus Golchan, Etienne Revol	Teo Jakob-Sapangels
2004	Patrick Besson, Emmanuel Dufour	Mayer Opticiens
2003	Jérôme Clerc, Cyrus Golchan	Genève 3
2002	Denis Girardet, Olivier Légeret	Securitas Direct
2001	Denis Girardet, Olivier Légeret	Securitas Direct
2000	Eric Monnin, Jean-Claude Monnin	Va..rhum 9
1999	Denis Girardet, Olivier Légeret	Securitas Direct
1998	Eric Monnin, Jean-Claude Monnin	Va..rhum 9
1997	René Mermoud, Arnaud Gavairon	René
1996	Renaud Stitelmann, Olivier Perron	Di Padova Transports
1995	Patrick Besson, P.-A. Besuchet	Ialone
1994	Kiny Parade, Stephane Bolognini	Genève 3
1993	Renaud Stitelmann, Yvan Stitelmann	Di Padova Transports





DES 5 JOURS À LA RED BULL YOUTH AMERICA'S CUP

Grâce à leur performance exemplaire lors des séries qualificatives à San Francisco en février dernier, les jeunes équipiers de Team Tilt se sont qualifiés pour la Red Bull Youth America's Cup. Disputée sur les impressionnants catamarans à mât-aile AC45, la petite sœur de la fameuse America's Cup réservée aux régatiers de moins de 25 ans comptera un équipage suisse romand qui a fait ses armes sur le Léman.

teurs. Il faut tout donner et ne rien lâcher, dans les deux compétitions.» Le navigateur versoisien se souvient de l'édition 2011, qu'il a terminée à la deuxième position avec Julien Monnier: «La dernière nuit était digne d'une manche «banane» que l'on pourrait vivre à la Youth America's Cup: plusieurs bateaux ont bataillé dur pour la deuxième place, c'était très serré.»

Les deux participations du skipper de Team Tilt, Lucien Cujean, aux 5 Jours du Léman lui ont donné une expérience primordiale pour l'événement phare qui se tiendra à San Francisco en septembre: «Comme pour la Red Bull Youth America's Cup, grâce à la monotypie de la course, les 5 Jours du Léman se jouent sur la préparation, la gestion de la fatigue, du stress et sur le mental des naviga-

Alors que Lucien suivra attentivement la 21^e édition des 5 Jours du Léman - Challenge Vaudoise Assurances depuis San Francisco, il se servira de son expérience des 5 Jours pour briller du 1^{er} au 4 septembre à la Red Bull Youth America's Cup.

aqua planning sa

Importateur: F. Séchaud, Aquaplaning SA
E-mail: aquaplaning@bluewin.ch
Adresse: 387 route d'Hermance, 1247 Anières
Tel: 022 751 20 51 fax: 022 751 22 32

Des bateaux conçus pour nos lacs



MULTI 23

La vitesse en famille
6.72 x 4.80 prix complet avec 3 voiles
Dès CHF 46'000.- TTC



SURPRISE

750 bateaux et ça continue...
7.65 x 2.48
Dès CHF 39'950.- TTC



A 27

Le compromis idéal pour nos lacs
8.35 x 2.98
Dès CHF 79'500.- TTC

LA GAMME COMPLÈTE ARCHAMBAULT

Sprinto 6.6. x 2.30 / Grand Surprise 9.50 x 2.98
A31 9.55 x 3.23 / M34 10.34 x 2.98 / A35 10.59 x 3.75
A40 11.34 x 3.75



Les nouvelles portes coupe-feu

Tous nos produits coupe-feu ont la certification Suisse de protection incendie AEAI.



RIEDER

Systems

Porte rapide E60

Ses atouts

- Vitesse d'ouverture
- Très faible encombrement



Porte textile EI30

Ses atouts

- Très faible encombrement
- Faibles exigences statiques



Porte à empiement EI60

Ses atouts

- Nombre d'ouvertures élevées
- Anti-effraction



Notre gamme complète sur www.riedersystems.ch

Rieder Systems SA · Route du Verney 13 · CH - 1070 Puidoux · Tél. 0848 848 650 · Fax 0848 848 651 · info@riedersystems.ch

5 JOURS DU LÉMAN 2013

CHALLENGE VAUDOISE ASSURANCES

LE PROGRAMME DE LA MANIFESTATION



SAMEDI 3 AOÛT

08:00 - 14:00 Confirmation des inscriptions, retrait des instructions de course, contrôle des bateaux, contrôles de sécurité.

DIMANCHE 4 AOÛT

10:30 Briefing des concurrents.
11:45 Repas des concurrents.
14:00 Départ des 5 Jours du Léman devant le port de Vidy.

VENDREDI 9 AOÛT

14:00 Ouverture de la ligne d'arrivée.

SAMEDI 10 AOÛT

11:00 Clôture de la ligne d'arrivée.
16:30 Proclamation des résultats et remise des prix au CVV.

EXTRAIT DU RÈGLEMENT

Au passage de chaque marque, chaque bateau remplira sa feuille de route en indiquant la marque, la date, l'heure de passage et si possible les bateaux précédant et suivant. De plus, il signalera son passage de la marque par l'envoi d'un SMS au comité de course au plus tard 30 minutes après le passage de la marque.

Lorsque le pavillon Y est frappé au mât de start ou que la force du vent est supérieure à 4Bf, le port du gilet de sauvetage est

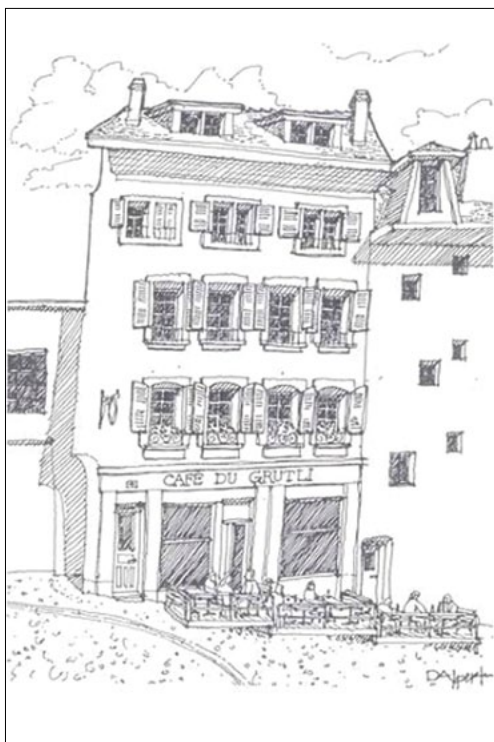
obligatoire. Le port du gilet de sauvetage est obligatoire entre l'heure légale du coucher du soleil et celle du lever du soleil. De plus, durant la nuit, les deux membres de l'équipage porteront sur eux une fusée individuelle, deux bâtons lumineux chimiques et un sifflet.

Aucun participant ne peut mettre pied à terre, embarquer ou débarquer homme ou matériel.

Un bateau peut s'amarrer à une bouée ou se réfugier à l'intérieur

d'un port, s'il n'enfreint pas les conditions du paragraphe précédent.

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



Bienvenue au Café du Grütli

Rue de la Mercerie 4
1003 Lausanne
+41 21 312 94 93
www.cafedugrutli.ch

Horaire:

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

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

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

Dimanche et jours fériés - Fermé

europ'sails

L'air et la manière



Polyvalentes
Performantes
Faciles à régler

fabriquées près de chez vous

Rive gauche
Route de Thonon, 152C
CH - 1222 Vérenaz
Tél: +41(0)22 772 07 30

www.europsails.ch

Europ'Sails s'engage à
recycler vos voiles usagées

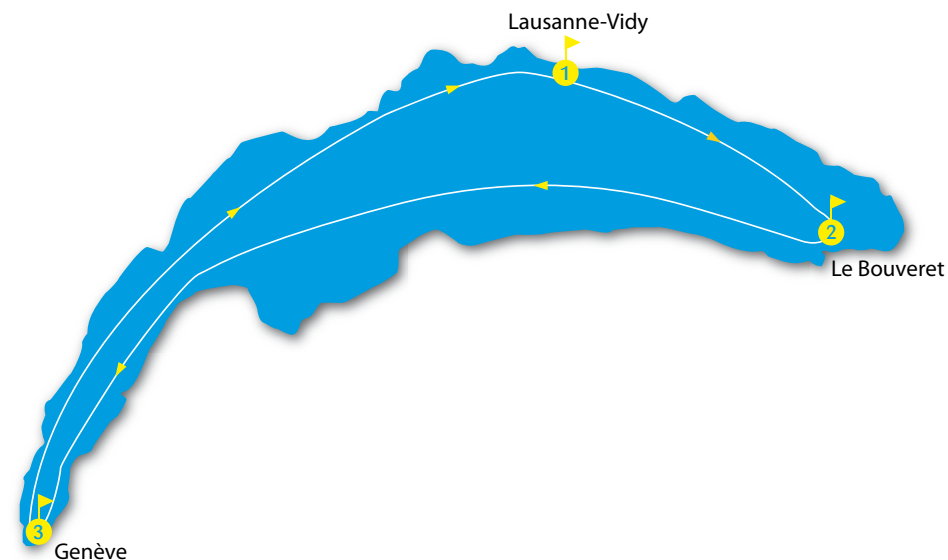


Rive droite
Chemin Champs-Prévost 22
CH - 1214 Vernier
Tél: +41(0)22 785 67 73

PARCOURS

Le parcours des 5 Jours du Léman - Challenge Vaudoise Assurances est constitué de trois marques à laisser à tribord. Au passage de la bouée de Vidy, les concurrents ont la possibilité de déposer leurs poubelles dans un canot disposé à cet effet.

Vidy ► Le Bouveret ► Genève ► Vidy



SUIVI VIRTUEL DES 5 JOURS DU LÉMAN - CHALLENGE VAUDOISE ASSURANCES

Les 5 Jours du Léman bénéficient d'un système de suivi virtuel fourni par le Cercle de la Voile de la Société Nautique de Genève qui permet au public de suivre la régate en temps réel pendant toute la durée de l'épreuve.

Chaque bateau dispose d'une balise qui transmet en permanence sa position au PC Course. Le cap et la vitesse de chaque embarcation peuvent dès lors être calculés, et le tracé de chaque voilier répliqué sur une carte du lac Léman.

Ces informations sont disponibles sur le site Internet des 5 Jours du Léman - Challenge Vaudoise Assurances:

<http://regate.inser.ch/>



PARTICIPANTS

ASTRAGALE



SCHERTENLEIB Sébastien
Part.: 2 / MR": 16^e



MERMOD Matthias
Part.: 2 / MR": 16^e

Atelier des Enfants - (JanLeDuc)



CASTÉRAS Claude
Part.: 8 / MR": 5^e



CASTÉRAS Pierre
Part.: 3 / MR": 16^e

Californian Serenity



FISCHER Pascal
Part.: 0 / MR": 0



GIESBRECHT Jan
Part.: 0 / MR": 0

CER 1 Signa-Terre



GAUTIER Valentin
Part.: 2 / MR": 11^e



MEYLAN Stéphane
Part.: 0 / MR": 0

CER 3



BRUNISHOLZ Simon
Part.: 1 / MR": 30^e



BLATTI Joris
Part.: 0 / MR": 0

Clinique Montchoisi



VAUCHER Michel
Part.: 1 / MR": 3^e



DETREY Alex
Part.: 4 / MR": 4^e

Code-Barre



JURT ERIC
Part.: 0 / MR": 0



JURT GANESHA
Part.: 0 / MR": 0

Corto



MAYOR Jacques
Part.: 2 / MR": 17^e



GICQUEL Sébastien
Part.: 0 / MR": 0

Cryolah



CEVEY Gaëlle
Part.: 1 / MR": 15^e

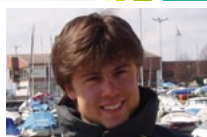


RICHARD Julie
Part.: 1 / MR": 15^e

CUST 2



MARET Lionel
Part.: 5 / MR": 12^e



GAY BENJAMIN
Part.: 3 / MR": 12^e

DT AGENTIL



DE CARLO Sébastien
Part.: 4 / MR": 17^e



ZWIBEL Jean Baptiste
Part.: 1 / MR": 24^e

EPFL



KISLIG Robin
Part.: 2 / MR": 19^e

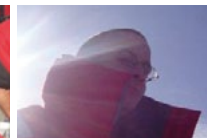


KISLIG Yann
Part.: 2 / MR": 19^e

Eaux Secours



KAUFFMANN Nicolas
Part.: 3 / MR": 17^e



JACOT-DESCOMBES Even
Part.: 3 / MR": 15^e

Feng Shui



VOROS Laurent
Part.: 3 / MR": 12^e



BURRI Willy
Part.: 3 / MR": 34^e

Gris-gris



VERRIER Mathieu
Part.: 1 / MR": 6^e



PERRET Serge
Part.: 0 / MR": 0

Happycalosse

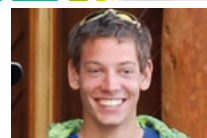


DE CERJAT Jean-François
Part.: 4 / MR": 5^e



BARTUNEK Roman
Part.: 4 / MR": 5^e

Hypnautic



KUSTER Sandro
Part.: 0 / MR": 0



KUSTER Christa
Part.: 0 / MR": 0

Ketos-Fondation Respirer



CORTHÉSY Alain
Part.: 3 / MR": 6^e



JORDAN Anne
Part.: 0 / MR": 0

Luna



STITELMANN Renaud
Part.: 4 / MR": 1^{er}



GOLCHAN Darius
Part.: 3 / MR": 6^e

Mayer Opticien-Pacmann



FORESTIER Loïc
Part.: 6 / MR": 1^{er}



MORVAN François
Part.: 0 / MR": 0

Lausanne

CAPITALE OLYMPIQUE



partenaire des frères Preitner pour
les 5 jours du Léman

Menerga, LA solution climatisation, ventilation et refroidissement



PARTICIPANTS

Menerga CNM Voiles Gautier



PREITNER Loïc
Part.: 9 / MR**: 2^e



PREITNER Yannick
Part.: 8 / MR**: 2^e

Mirabaud 1



LÉVÊQUE Jean-Luc
Part.: 0 / MR**: 0



LÉVÊQUE Jacques
Part.: 0 / MR**: 0

Mordicus



GIROD Patrick
Part.: 7 / MR**: 1^{er}



POCHÉLON Cédric
Part.: 7 / MR**: 1^{er}

Pschiit



STULZ Céline
Part.: 6 / MR**: 21^e



SAVOY Valérie
Part.: 2 / MR**: 23^e

R2D2



FREDON Marc
Part.: 7 / MR**: 2^e



MERMOD David
Part.: 7 / MR**: 3^e

Speedair

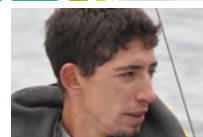


LOVIS Alban
Part.: 0 / MR**: 0



SISTEK David
Part.: 6 / MR**: 6^e

Velasco



MACHADO Arnaud
Part.: 6 / MR**: 8^e



CARROY Alexandre
Part.: 7 / MR**: 9^e

While Wind



RAGOT Antoine
Part.: 5 / MR**: 5^e



VERDIER Rémy
Part.: 1 / MR**: 34^e

* Nombre de participations aux 5 Jours du Léman - Challenge Vaudoise Assurances.

** Meilleur résultat.

Nombre d'inscrits au 15 juillet 2013.

	ÉQUIPIERS	BATEAU	KM
1	Rey Philippe, Sache Fabien	Hauraki - SUI 670	787
2	Légeret Olivier, Pochelon Cédric	Tcheûstekip - SUI 740	787
3	Gianola Bernard, Dixon Michael	Biensur Jr - SUI 602	783
4	Glaus Michel, Ganz Christophe	Teo Jakob - SUI 750	783
5	Mettraux Nelson, Mettraux Bryan	CER 3 Aprotect - SUI 725	783
6	Patrick Girod, Jeff Kerléguer	Mordicus-Girod Piscines - SUI 682	783
7	McHugh Seamus, Rousselle Coriolan	An Bradan Faesa - SUI 669	783
8	Genet Tim, Perret-Gentil Yan	Grrr - SUI 631	783
9	Machado Arnaud, Carroy Alexandre	Velasco-Uship-Port de Sciez - FRA 1708	779
10	Davy Jean-Claude, Bourreau Emmanuel	Tchouk Tchouk Nougat - FRA 1699	779
11	Bieri Vincent, Coquelin Cédric	Feng Shui - SUI 687	779
12	Preitner Loïc, Preitner Yannick	Menerga CNM Voiles Gautier - SUI 557	779
13	Pochelon Alexis, Holweger Jordan	Kahlua - SUI 187	779
14	Borter Bernard, Meyer Eric	Dr. Stutz - SUI 693	729
15	Cevy Gaelle, Richard Julie	Mirabaud 6 - SUI 524	729
16	Schertenleib Sébastien, Mermod Matthias	Astragale - SUI 587	729
17	de Cerjat Jean-François, Bartunek Roman	Happycalosse - SUI 705	721
18	Maret Lionel, Maret Blaise	Cust 2 - Ecole de régate - SUI 632	721
19	Kislig Robin, Kislig Yann	EPFL - SUI 71	721
20	Kauffmann Nicolas, Jacot-Descombes Even	Mécanique Navale Martin - SUI 179	721
21	Guignard Christophe, Pfyffer Frédéric	Gavroche - SUI 739	721
22	Mayor Jacques, Coquelin Caroline	Garage de la Blécherette - SUI 465	721
23	Stulz Céline, Savoy Valérie	Pschiit - SUI 559	717
24	De Carlo Sébastien, Zwibel Jean-Baptiste	Dt-Agentil - SUI 964	717
25	Siegwart Joël, Bellina Axel	Faru - SUI 470	672
26	Camps Paul, Columi Marine	Apolo - FRA 1368	626
27	Schoettler Patrick, Sistek David	Allegretto - SUI 957	622
28	Bächtold Martin, Bächtold Matthias	R2D2 - FRA 1104	618
29	Luedtke Paul, Donaldson Colin	Ringle - SUI 601	618

Le classement final des années précédentes est disponible sur le site www.5jours.ch



CHALLENGE VAUDOISE ASSURANCES

Fondée à Lausanne, sur les bords du Léman, la Vaudoise est l'une des dix principales compagnies d'assurances privées du marché suisse. Plus que centenaire, elle est encore aujourd'hui détenue par une société coopérative, la Mutuelle Vaudoise. Solide financièrement et ne dépendant pas d'investisseurs, la compagnie peut se développer de manière autonome dans une perspective à long terme, dans l'intérêt de ses quelque 350'000 clients.

Présente dans toute la Suisse à travers un large réseau d'agences, composé de 36 agences générales et de nombreuses agences locales, la Vaudoise veut proposer une alternative aux grands groupes

d'assurances. Grâce à sa structure à taille humaine - avec près de 1'300 collaborateurs et une centaine d'apprentis, et des circuits décisionnels courts - elle offre un service de proximité à sa clientèle et des produits de haut niveau dans tous les domaines de l'assurance.

La Vaudoise est une compagnie proche de ses clients qui s'engage aux côtés des acteurs socio-économiques qui font battre le cœur de nos régions.

En sa qualité d'assureur Bateaux notamment, la compagnie est donc particulièrement fière de soutenir les 5 jours du Léman, une régates qui allie engagement et solidarité, deux valeurs qu'elle partage avec les organisateurs et les participants de cette magnifique aventure humaine.

Vaudoise Assurances
www.vaudoise.ch



Partenaire principal



Quel cap choisir?

**N'hésitez plus, abonnez-vous
cet été à ces conditions:
les 2 premiers numéros gratuits***

* Pour vous abonner et recevoir les 2 premiers numéros du magazine *Skippers* en cadeau, envoyez votre adresse postale à info@skippers.ch (ou par fax au 022 707 99 21) en indiquant en objet «Offre 5 jours», avant le 7 septembre 2013. Vous recevrez en septembre le 1^{er} exemplaire avec une facture de CHF 42.- (correspondant à l'achat en kiosque de 3 numéros) et resterez abonné jusqu'à l'automne 2014.

JEAN-LUC ET JACQUES LEVÊQUE

Père et fils s'attaquent aux 5 jours du Léman - Challenge Vaudoise Assurances



Pour Jean-Luc Levêque et son fils Jacques, deux navigateurs chevronnés bien connus dans la région, participer à la régate mythique du Cercle de la Voile de Vidy ensemble paraît évident. Le permis voile en poche et la limite d'âge atteinte pour Jacques, le duo genevois peut enfin participer aux 5 Jours du Léman - Challenge Vaudoise Assurances: «J'ai toujours voulu faire cette régate», confie Jacques, qui a participé au championnat du monde de laser 4.7 en juillet. «J'ai déjà navigué avec mon père sur plusieurs supports dont les Décision 35; participer ensemble à cette régate nous permettra d'avoir cinq jours juste pour nous deux, consacrés à notre passion.»

Les Levêque ont une expérience solide en Surprise, notamment aux côtés de Michel Glaus, spécialiste de la discipline. Un vécu qui leur permet d'aborder cette première participation sereinement: «Mon objectif est simple: profiter de ce moment avec mon fils, et surtout terminer la régate», explique

Jean-Luc Levêque, qui partage son temps entre différents plans d'eau et sa voilerie Europ'sails. «Je m'endors très facilement, Jacques aussi, et pour ce qui est de la nourriture et des dernières questions que nous pourrions avoir, je demanderai quelques conseils à Michel Glaus avant le départ.»

Les nombreux Bol d'Or auxquels ils ont participé sauront guider les deux navigateurs: «On va s'entraîner aux manœuvres à deux puisque nous n'avons jamais navigué de cette façon», explique le jeune navigateur de 17 ans. «Ce ne sera pas facile de tenir cinq jours sur l'eau, mais je suis très confiant et surtout très enthousiaste.» Une crainte? «J'espère surtout qu'on va bien manger!» Et de ce côté-là, il n'y a pas de père ou de fils qui tiennent, chacun mettra la main aux fourneaux: «Mon père cuisine très bien, mais puisqu'on va surtout manger des lyophilisés, on va s'y coller tous les deux!»



La préparation: un moment clé des 5 Jours du Léman - Challenge Vaudoise Assurances.

PATRICK GIROD

26 ans, sept participations et une victoire



Le navigateur genevois de 26 ans, qui disputera l'an prochain la Mini Transat sous les couleurs de Genolier, n'a raté qu'une édition des 5 Jours du Léman depuis sa première participation en 2005. Nous l'avons rencontré pendant sa préparation, avec son fidèle Surprise Mordicus.

Que représentent les 5 jours pour toi ?

C'est la plus belle course du lac, dans un cadre magnifique où l'on ne s'ennuie jamais ! Durant les cinq jours de compétition, tu as le droit à l'erreur : tant que tu as le mental, tout peut changer. J'ai fait cette régates sept fois, dont cinq éditions (et une victoire !) avec mon ami d'enfance Cédric Pochelon. C'est la course dont je garde les meilleurs souvenirs tant en matière de compétition que d'amitié.

Quelle est ta préparation en vue des 5 Jours du Léman - Challenge Vaudoise Assurances ?

Cette année, je me suis préparé sur le Tour de France à la Voile, auquel je participe avec l'équipe du Centre d'Entraînement à la Régate, mais mon bateau était prêt avant de partir. De façon générale, le meilleur moyen de se préparer est de naviguer un maximum en Surprise pour bien connaître le bateau et être en symbiose avec son coéquipier.

Quels conseils donnerais-tu aux bizuths ?

Les 5 jours, c'est toujours plus long et plus dur que ce à quoi on s'attend. C'est donc important de ne pas se fatiguer avant de partir, de ne pas passer trop de temps au soleil juste avant le départ, en préparant le bateau à la dernière minute par exemple. Il faut partir léger, mais avec une quantité suffisante de nourriture, dormir un maximum dès que possible et faire un planning régulièrement pour les heures qui viennent (repas, sieste...). Dans les moments difficiles et instables, la nuit par exemple, je conseille d'être les deux aux commandes. Il ne faut pas oublier de prendre plusieurs cirés, les conditions peuvent vite changer sur le Léman !

Tu prépares un projet Mini Transat pour 2015, sous les couleurs de GSMN, quelles similitudes vois-tu entre ces deux courses ?

Les 5 Jours se courent en double alors que la Mini est une solitaire, ce sont deux courses bien différentes. Mais participer de nombreuses fois à la régates lémanique m'a permis de savoir que je préférerais les longues courses aux manches assez courtes. C'est également une bonne mise en condition mentale, qui m'a appris à gérer les moments difficiles et de garder la tête froide dans toutes les situations.





Étanche, respirant, performant et résistant aux conditions extrêmes.

La gamme Isotak répond aux plus hautes exigences d'étanchéité et de respirabilité. Les coutures sont collées et soudées pour assurer une étanchéité absolue dans toutes les conditions.



Couleurs disponibles : gris, noir, bleu

zhik

LES CONSEILS DE MICHEL DESJOYEUX



Double vainqueur du Vendée Globe et triple vainqueur de la Solitaire du Figaro, Michel Desjoyeaux apprécie le format des 5 Jours du Léman - Challenge Vaudoise Assurances; une régate à laquelle il participera «le jour où elle se disputera en solitaire».

La durée des 5 Jours correspond plus ou moins à une étape de la «Figaro», et le «Professeur» est donc particulièrement bien placé pour en parler, et pour prodiguer de précieux conseils aux concurrents.

«Le fait de naviguer en double simplifie beaucoup la vie par rapport aux régates en solitaires auxquelles je suis habitué», précise-t-il. «Il y a cependant de nombreux parallèles. Mon principal conseil est d'être vigilant en permanence, et de se montrer opportuniste dès que l'occasion se présente.

La gestion du sommeil est toujours complexe, même en double, et il est particulièrement important de bien connaître ses limites et d'être à

l'écoute de son corps. Il n'y a pas de solution miracle; certains équipages préféreront adopter un système de quarts strict tandis que d'autres feront preuve de flexibilité. Le plus important, c'est d'adopter le système qui convient le mieux à chacun, et donc d'avoir anticipé cette question. Et aussi de bien se reposer avant la course.

Pour ce qui est de la nourriture, il faut un peu de tout; des aliments que l'on aime et qui contiennent les calories nécessaires. Il faut par contre éviter tous les excitants, notamment le café, car on en paye forcément le prix plus tard et le contrecoup peut coûter cher. Personnellement, je ne bois que de l'eau.

Enfin, je conseille d'emporter un bon sac de couchage afin de ne pas avoir froid, et de ne pas oublier les piles pour les lampes de poche, afin de pouvoir voir les penons qui pendent (éclat de rire)...

Bon vent à tous les concurrents des 5 Jours et à tous mes copains lémaniques!»

CO-SPONSORS

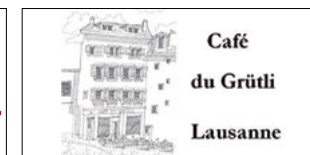
En plus de notre sponsor titre, quatre co-sponsors soutiennent activement la 21^e édition des 5 Jours du Léman - Challenge Vaudoise Assurances.



PARTENAIRE MÉDIA



ANNONCEURS



AGENCE DE COMMUNICATION



« Nous sommes Vaudoise.
Nous naviguons en toute
sérénité grâce à notre
assurance bateau. »



Vous aussi, devenez Vaudoise.

Profitez d'une couverture intégrale au juste prix
grâce à notre assurance Marina (dépannage et sauvetage
inclus). Contactez un conseiller près de chez vous:

vaudoise.ch

Téléchargez notre nouvelle application.



Là où vous êtes.

 **vaudoise**