

# LA GAZETTE DE L'A.R.B

Anyvonne Restaurant Bar

N° 1 Juin 1998

## La traversée Paimpol Madère

L'editorial (et les photos)

Journal de bord

- Le départ
- Organisation de la vie à bord
- La route
- La cuisine
- Spectacles
- Loisirs
- La pêche
- Arrivée

Chronique d'un tour du monde...

Vécu du quai de Paimpol ...

Rencontre avec l'A.F.M.

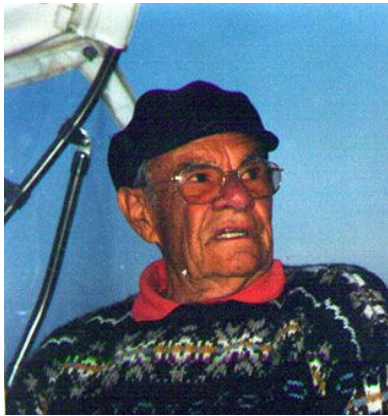
La carte

Les chroniques :

- La Cambuse

# EDITORIAL

(Anyvonne)



Yves à bord du GETAWAY

Je dédie ce No 1 à mon cher papa (notre Papy à tous) qui n'a pas réussi à me faire plonger, *parce que j'étais une tête de mule*, mais qui m'a fait aimer la mer



le 21 mai 1998 : La sortie de l'écluse de paimpol



J-4 le 17 Mai 1998  
Paimpol quai pierre LOTI  
On fête la Saint-Pascal et on filme pour la vidéo

# Journal de bord de Paimpol à Porto Santo (Anyvonne)

Je vais vous enquiquiner une première et dernière fois avec les angoisses de la page blanche du pseudo écrivain que je suis. Je réalise qu'il y a un monde de passer des notes jetées en désordre journellement au journal un peu structuré auquel vous vous attendez un peu quand même. La lecture des notes du genre "journal intime" avec date et heure est d'un ennui profond. Je vais regrouper tout ça et classer autrement. Comme ça, si le chapitre technique ou sentimental vous ennue, vous pourrez le sauter hardiment. Je ne vous épargnerai pas non plus l'émotion du départ en introduction.

## PONTON DE PAIMPOL LE JEUDI 21 MAI 1998

Après un déjeuner à la pizzeria (nous étions 20), embarquement de 15 unités de pains de 1 Kg faits spécialement pour nous par la boulangerie du port de Paimpol, façon "miche pour pêcheur d'Islande", qui doivent tenir vaillamment un mois dans les fonds (on en a encore mangé le 4 juin). 14 heures 30. Embarquement de l'équipage "Penn Ar Koull":

Gérard: Captain Gateway

Anyvonne: Chef de car

Alan: Quasi Froggy

Laurent dit Bubulle: Le mousse qui mousse

François: Scoot toujours

Bisous pleins d'émotions aux enfants qui restent à terre. Pensée émue pour ceux qui n'ont pas pu venir.

## PASSAGE DE L'ECLUSE

*Ceux qui ne veulent pas savoir ce que j'ai ressenti dans l'écluse peuvent passer aux paragraphes suivants.*

J'ai ressenti une grosse angoisse qui annihile toute possibilité d'analyses ou pensées cohérentes sur le coup, et un peu de culpabilité sûrement.

J'ai pu disséquer un peu tout ça le lendemain soir. Je crois avoir eu une pensée diffuse: "Qu'est ce que je fais là?, ou au moins: qu'est ce qui justifie tout ça?, n'est ce pas un peu vain?", et si tout ça "ne vaut pas la peine de laisser ceux qu'on aime pour aller faire tourner des ballons sur son nez".

Pas de regrets, non, mais une question que l'on m'a posée: comment en arrive-t-on là?

## PREPARATION AU DEPART

Le départ est évidemment déjà un résultat en soi, l'aboutissement d'un an de préparation technique, administrative, logistique et psychologique.

Je vous narrerai les trois premières une autre fois peut-être, ou laisserai Gérard le faire. Pour ce

qui est de la troisième, j'ai agi selon la technique que j'appellerai "la fermeture des portes à sens unique".

demande de départ en retraite en octobre 1997

mise en gestion locative de la maison en mars 1998

départ effectif en retraite en octobre 1998

déménagement et stockage en avril 1998

location de la maison et donc installation sur le bateau avant fin avril 1998 (voir numéro -1 de la gazette. Ndlr)

Chaque porte fermée, sans retour possible, a été génératrice d'angoisse que l'on analysée et évacuée au fur et à mesure, plus ou moins vite, et surtout certaines nuits sans sommeil.

Et bien, le 21 mai à 15 heures, toutes ces mini-boules se sont données rendez-vous dans ma gorge, reflétées dans les yeux des enfants (ou est-ce moi qui ai projeté mes sentiments?).

Heureusement que nous avons trois touristes, qui eux partent en vacances, sont heureux, veulent faire des milles (1 mille = 1852 mètres, bande d'ignorants...merci M. Larousse), "se faire le golfe de Gascogne", ils sont détendus et nous détendent.

A l'Arcouest, où j'ai donné rendez-vous à tout le monde, on passe trop loin. Je suis triste. Je donne un coup de corne de brume pour dire que je pense à eux, et on descend le Trieux.

ORGANISATION DE LA VIE A BORD

On décide de deux groupes de quart, un jeune "J", (François et Laurent) et un vétérinaire "V", (Alan et Anyvonne), vétérinaire s'entendant au-delà de 30 ans, précise Alan. Le capitaine est hors quart et "dérangeable" à merci.

	22 24 26 28 mai	23 25 27 31 mai
0 h à 3 h 30	J	V
3 h 30 à 6 h 30	V	J
6 h 30 à 10 h	J	V
10 h à 13 h 30	V	J
13 h 30 à 17 h	J	V
17 h à 20 h 30	V	J
20 h 30 à 0 h	J	V

### LA ROUTE (voir la carte)

Entre le 21 et le 23 mai on a un peu de vent de NW (norôit) pour sortir de la manche. Le 23 mai, le Nord/Nord-Est est enfin au rendez-vous, ce qui veut dire (pour les néophytes) que le vent nous pousse sur notre 3/4 arrière, donc que le bateau ne gîte pas, mais il roule d'un bord sur l'autre, et il fonce...tout ceci jusqu'au mardi 26 mai. Le vent forçait alors et passe à l'ouest, le bateau se met donc à gîter, et ceci jusqu'au samedi 30. La gîte nous complique passablement la vie à bord. J'ai eu vraiment l'impression d'être vraiment partie une fois passés les rails d'Ouessant (le rail est un chenal imposé au trafic maritime dans les parages de forte circulation, pour limiter les risques de collision).

Le lundi 25, on est tous amariné, on a "digéré" le départ et on a pris le rythme des quarts. (Gérard m'a sauvé la mise deux fois en prenant mes quarts en pleine nuit). Je suis un peu pistonnée...j'ai pu dormir 6 heures de suite, quel bonheur!!Maintenant on mange dans le carré, on est installés dans l'ambiance longue croisière avec alternance de sieste, casse-croûte, lecture, pêche, cuisine, repas, nettoyage et on recommence.

A partir de mercredi, ces activités simples à terre sont devenues sportives. Tout glisse sur bâbord (bâbord: à gauche en regardant l'avant du bateau, tribord: à droite). Dès qu'on bouge un objet, il faut prévoir de le caler...Les placards de la cuisine étant à tribord, ils sont à ouvrir avec mille précautions pour ne pas voir tout jaillir ...le sel... la confiture...un verre ou autre. L'évier fait la moue pour se vider (la bonde est à droite) et la pompe à eau de mer pompe de l'air un coup sur deux et se désamorce. *Mais qu'est ce qu'on est venus faire dans cette galère?*

## LA CUISINE

Demande patience et temps, et on a faim tout le temps. Les préparations fraîches ont tenu jusqu'au dimanche 24. Le soir, François nous a fait une délicieuse quiche aux poireaux qui fera date dans les annales.

Généralement à midi, on fait simple (salade de riz variées, coquillettes jambon etc...) mais le soir on se mijote quelque chose de chaud et consistant. Pour couronner tout ça: les camemberts LE PETIT "moulés à la louche" de plus en plus odoriférants et crémeux...ont été scellés dans des ZIPLOC et planqués dans les fonds...Quand on les sort, c'est un tollé. On a jeté le dernier morceau hier mardi 2 juin en cachette d'Alan qui ne voulait pas s'en séparer. Les desserts ne sont pas très variés: crème au chocolat, riz au lait, fruits. Une nuit, on a créé la crêpe "Penn Ar Koul": une banane roulée dans une crêpe (Anyvonne), et la "Penn Ar Koul améliorée": crêpe + nutella + banane (Alan). Les quarts de nuit voient défiler: Pour les vétérans: soupes en pack, barres de céréales, fruits secs. Pour les jeunes: crêpes, nutella. Pour tout le monde: thé, tisane.

## SPECTACLES

Méduses à voile, de la taille d'une assiette, grées d'une demi voile spérique...et des bestioles baptisées par nous "pouce-pieds" constituées d'une boule blanche et de "pieds" autour (des anatifes?).

Et les dauphins qui ont joué avec notre étrave le jour. Seuls François et Laurent ont eu droit au ballet nocturne...complètement magique. Il faut savoir que l'eau en mouvements, la nuit, éclate en bulles irisées: le plancton qu'elle contient a la propriété de diffuser les rayons colorés. Le ballet subaquatique des dauphins était rendu visible grâce au plancton, alors que de jour, on ne peut que les deviner sous l'eau. François me les a décrits comme des torpilles phosphorescentes...fonçant de front, par 4, à l'arrière du bateau. Laurent les a confondus au début avec le sillage du bateau. Question oiseaux, nous avons été accompagnés par des fous de bassan en Manche...et en pleine mer par 2 ou 3 oiseaux du genre sterne.

## LOISIRS

Laurent avale un bouquin par jour...à peu près. Alan lit aussi et écrit son "journal de bord pour ses enfants". François lit des revues nautiques (pour changer), et en particulier le numéro spécial "le gros temps, bien s'y préparer"...Il s'y prépare...

Gérard a repris récemment son cours de portugais ...il souffre visiblement, grogne...dit n'avoir rien retenu et regrette l'espagnol...plus rigolo...Il nous enseigne "*una cerveja por favor*" (une bière s'il vous plaît), ça suffira pour Madère.

Quant à moi: lecture et écriture...et aussi couture du pavillon de croisière portugais (rouge et

vert + broderie par dessus) car nous n'en avons point. Je brode donc, bien calée à la gîte (donc sur bâbord) dans le carré: imaginez vous assis dans un rocking-chair, avec une vue imprenable sur la mer par le hublot de coque. Celui-ci se remplit régulièrement d'eau bleu piscine. On s'attendrait presque à voir apparaître un poisson, comme dans un aquarium. C'est la première fois que nous avons l'impression d'être comme dans un "bateau-promenade". On lit, on mange, on vit quoi, à l'intérieur, sans être malade.

### LA PECHE

Laurent nous a remonté des maquereaux dès vendredi. Il n'aime pas trop les manger...alors il s'en sert pour appâter...et il en pêche d'autres...Le cercle infernal. Alors je prépare des rillettes pour lui prouver que c'est bon. Tout le monde est content. (voir la [recette](#) à la rubrique "questions des lecteurs", Ndlr).

Apothéose le 30 au soir: on a installé une canne de pêche au gros sur l'arrière...avec appréhension. On a un peu peur d'attraper une bête de 6 mètres et 200 Kilos (description du livre). François nous sort une bonite de 2 ou 3 kilos...qu'Alan tue "façon matador" d'un coup de couteau entre les deux yeux, et que Gérard veut absolument achever d'un coup de manivelle de winch (il rate son coup). Ça crie, l'excitation est à son comble! Elle finira en cocotte suivant une recette que Marine m'a donnée avant de partir. DE-LI-CIEUX...(chers lecteurs, vous devriez avoir la recette dans le prochain numéro, Ndlr).

### ARRIVEE

A 7 heures dimanche 31 au matin, François et Gérard aperçoivent enfin la lumière du phare de Porto-Santo. Emerveillement et grands mercis au seigneur GPS qui a fait le point depuis 10 jours et nous a guidés là où on voulait. Toutes les relations de voyage en voilier parlent du doute quant à la précision de l'atterrissage, aussi quant à 9 heures, on aperçoit de gros nuages sur l'eau, à droite de la lumière du phare...qui s'avèrent être une montagne...on se prend pour Christophe Colomb, en 1418, quand il l'a découverte, un an avant Madère (pour la petite histoire: il a séjourné assez longtemps à Porto Santo pour épouser la fille du 1er gouverneur).

On est tous assez heureux de voir la terre. A son réveil, Alan déclare doctement que le jeu est faussé car notre précision d'atterrissage est due à des instruments modernes sophistiqués. Ah, le charme du sextant...la trouille de l'erreur...ça devait être quelque chose! Disons que maintenant nous avons l'émotion mais moins la trouille.

Or donc, vers 9h30, Porto Santo, montagne volcanique pelée, se détache petit à petit. Les pentes abruptes, grises de loin, se révèlent peu à peu ocre...marron clair...rouge foncé, et même avec un soupçon de vert...

Nous contourrons la pointe sud-est de l'île qui porte le phare et mouillons dans le port à 10h50. Gérard, fier, nous rappelle avoir prévu notre arrivée entre 10h30 et 11 heures ce matin. Vive le capitaine!

## Chronique d'un tour du monde... Vécu du quai de Paimpol ou d'ailleurs (Marine)

Un départ autour du monde, c'est un coup de projecteur braqué sur un bateau et son équipage qui s'éloignent. Serrement de coeur sur le quai de Paimpol en voyant le bateau s'éloigner. Et après? Après on gamberge beaucoup.

On pense aux nuits de quart, aux journées de mer. La même question revient toujours: Mais où sont-ils? Pas de réponse. Alors on s'achète une carte du monde à la Fnac, on l'accroche au mur et on regarde la route que doit suivre le bateau.

Puis un jour on apprend par le téléphone arabe qu'ils sont bien arrivés à Porto Santo après 10 jours de mer; que tout va bien. Quelques lignes sur l'e-mail: "vents favorables, bonne route, une bonite de deux à trois kilos pêchée". Quel soulagement, on sait enfin où ils sont.

Mais encore?. On n'en sait pas plus.

Aussi peu d'informations obtenues pour autant d'énergie dépensée à penser aux circumnavigateurs!. C'est sûrement le lot des terriens. Condamnés à se contenter de peu de nouvelles, à guetter un fax, puis à écrire pour se défouler. Seul le temps permettra de se faire à ce nouvel ordre des choses.

Et puis, tous ces moments où l'on pense à ses parents partis autour du monde à la voile, c'est aussi beaucoup de rêve à disposition.

Finalement, on n'est pas si malheureux.



# Rencontre avec l'A.F.M. (Pascal Guillaume)

Depuis plusieurs années, je suis atteint d'une myopathie de Becker. Après un parcours semé d'embûches, je suis arrivé à l'AFM en 1990, mon objectif prioritaire était d'aller à la rencontre des personnes atteintes de maladies neuromusculaires pour les soutenir et connaître leurs besoins. Très vite je me suis rendu compte que certaines personnes se sentaient isolées. Que faire quand on est frappé durement par la maladie et qu'il devient difficile, voire impossible, de tourner les pages d'un livre?

Comment vivre quand on n'a plus d'objectif?

Cette détresse que j'ai souvent lue dans le regard des personnes malades était intolérable. Je devais absolument leur redonner le goût de vivre.

Ma rencontre avec Monique Mainguy (chef de service du DRAC) a été déterminante. Quand elle m'a parlé du DRAC, j'ai très vite compris qu'une grande aventure commençait.

Le DRAC (Département de Recherche d'Activité de Communication) a pour objectif de rompre l'isolement des personnes atteintes de maladies neuromusculaires en favorisant tous les moyens de communication.

L'outil que nous utilisons est l'ordinateur Macintosh, le choix de ce matériel a été fait parce qu'il ne nécessitait pas de connaissance particulière en informatique.

De nombreux logiciels faciles d'utilisation nous permettent de faire du traitement de texte, du dessin, des retouches photos et depuis peu, la possibilité de faire des montages de films. Bien entendu, nous avons des CDROM de découverte qui nous font voyager virtuellement.

Depuis juillet 1993, nous avons installé un Point d'appui régional à TRÉGUEUX, notre priorité aujourd'hui est d'aider les personnes les plus isolées à accéder à notre activité.

L'atelier est ouvert le lundi, mercredi et vendredi de 10 h. à 18 h.

La rencontre avec Gérard et Anyvonne, provoquée par Marie BOUCHER, m'a donné envie d'aller plus loin avec les personnes qui viennent à Trégueux, en leur proposant de participer à cette formidable aventure. Marie ayant lancé l'idée de faire un journal, pourquoi ne pas l'aider?

Nous devons établir une communication étroite avec l'équipage du GETAWAY pour partager ce périple avec des personnes qui n'ont pas la possibilité de partir à cause de leur mobilité réduite, mais aussi leur faire prendre conscience que l'on peut voyager autrement.

Pour concrétiser ce projet nous allons réaliser une vidéo et un reportage sur le parcours du GETAWAY. Des recherches vont être effectuées par le biais d'internet sur les différentes étapes. Sébastien, atteint d'une myopathie, a déjà commencé à recueillir de la documentation sur la ville de Paimpol.

Une autre idée germe actuellement dans ma petite tête. Sur le 1er numéro de l'ARB il a été évoqué la possibilité d'aller à CUBA, je suis peut-être un peu fou mais j'aimerais bien tenter d'organiser un déplacement pour les personnes handicapées qui le souhaitent.



Pascal GUILLAUME

J'ai fait la connaissance de Pascal (34 ans en septembre!) l'été dernier, au sein de la Coordination Téléthon des Côtes d'Armor, où il s'investit depuis des années. (parmi bien d'autres activités bénévoles, mais je ne vous les dirais pas toutes, sinon ses chevilles vont enfler). Il est le responsable régional du D.R.A.C. Bretagne. Bernard Barataud se propose de le "clôner" pour mettre un Pascal-Dolly dans chaque région! c'est vous dire le dynamisme du personnage! *Tu n'est pas fou, Pascal, c'est nous qui n'osons pas assez!*

Marie



## Carte de la traversée Paimpol Madère



POSITIONS	LAT	LONG
jeudi 21 mai	49°	3° W
vendredi 22	49°	5°
samedi 23	48°	8°
dimanche 24	47°	10° (on tire à l'ouest)
lundi 25	45°	13° (on tire au sud)
mardi 26	43°	14°
mercredi 27	41°	14°
jeudi 28	39°	15°
vendredi 29	36°	15°
samedi 30	35°	16°
dimanche 31	33°	16°

# La Cambuse

## Les rillettes de maquereau

### Ingrédients:

Se procurer en quantité égale

- du maquereau frais,
- du maquereau au vin blanc
- et du maquereau fumé (ou bien grillé au barbecue),

de la crème fraîche et des herbes aromatiques (persil, ciboulette).  
Sel, poivre.

### Réalisation:

Cuire le maquereau frais au court-bouillon,  
éplucher les différentes sortes de maquereau.

Emietter la chair grossièrement.

Dans un saladier, mettre la chair de maquereau, les herbes, le sel  
et le poivre. Ajouter progressivement la crème fraîche pour lier  
l'ensemble.

Le résultat doit avoir la consistance d'un farce ferme. Vérifier  
l'assaisonnement.

Mettre au frais.

Servir avec du pain de campagne grillé, un filet de citron et un  
verre de Muscadet bien frais.