

« Je donne, tu donnes... ils naviguent ! »

# Transplant Voile 2014

1<sup>ères</sup> rencontres nautiques des transplantés et dialysés

27 au 29 juin 2014

Port de plaisance du Havre



## Dossier d'inscription



### Sommaire :

Résumé, formalités et dates clefs .....	2
1. Programme d'activités, matériel, tarifs.....	3
2. Accueil, hébergement et restauration .....	5
3. Encadrement médical et sécurité, en mer et à terre .....	7
4. Inscription.....	8
Annexe 1 : L'équipe d'organisation.....	18
Annexe 2 : Le J80, un quillard de sport très accessible.....	18
Annexe 3 : Les partenaires de Transplant Voile 2014.....	19



## Résumé, formalités et dates clefs

### Pourquoi *Transplant Voile* ?

L'idée de *Transplant Voile 2014* : vous donner l'occasion, à vous transplantés et dialysés, de découvrir ou de pratiquer la voile en équipage, le temps d'un week-end et dans un cadre sûr et confortable, que vous soyez connaisseur ou grand débutant curieux de nouvelles sensations ! Il s'agit aussi de faire parler du don d'organe et de Trans-Forme à travers un sport à l'image porteuse et aux valeurs humaines fortes.

Les organisateurs remercient la Société des Régates du Havre (SRH), la Mairie du Havre et le Rotary Club du Havre de leur soutien à cette manifestation et de leur adhésion immédiate et enthousiaste à la cause du don d'organe.

### POUR VOUS INSCRIRE, RETOURNEZ AU SECRETARIAT AVANT LE 20 MAI 2014 :

- La fiche de participation (**PAR**), complétée avec vos choix de programme sportif, accompagnée de l'intégralité de votre règlement.
- La fiche de renseignements individuels (**FIC**), comprenant les informations médicales et celles permettant d'ajuster le prêt éventuel de vêtements de voile.
- L'attestation d'entraînement signée (**ATT**).
- Les certificats médicaux d'aptitude (**M1 et M2**), tenant compte de votre test d'effort le plus récent, entièrement complété et signé par votre médecin et tamponné de son cachet. Celui-ci spécifiera notamment la « non-contre indication à la pratique de la voile en loisir », indispensable pour monter à bord.

**Association Trans-Forme**  
**Inscription Transplant Voile 2014**  
**66 boulevard Diderot**  
**75 012 PARIS**

### Le mot de Jean-Pierre Dick, parrain de cette manifestation

« Régatier en solitaire, j'ai appris que le destin vous conduit parfois à rassembler toute votre énergie pour simplement terminer la course sans abandonner, et en connaître d'autres, contre vents et marées.

Je souhaite aux transplantés et dialysés qui viennent participer à *Transplant Voile* de prendre du plaisir sur l'eau : que les mers et les océans soient pour vous un terrain de jeux passionnant, source de rêves et d'horizons nouveaux.

Et pour repousser l'horizon et prolonger votre navigation, à mon tour je dis oui au don d'organe ! »

Jean-Pierre Dick



Triple vainqueur de la Transat Jacques Vabre (2003-2005-2011), double Vainqueur de la Barcelone World Race (2008-2011), Jean-Pierre Dick est élu « Marin de l'année » en 2011 et a terminé le dernier Vendée Globe en 4<sup>ème</sup> position. Jean-Pierre Dick a accepté de parrainer cette première manifestation nautique des transplantés et dialysés. Une carte de donneur à son image va voir le jour, qui sera disponible lors de *Transplant Voile*.

## 1. Programme d'activités, matériel, tarifs

Le programme d'activité vous permet de vous initier à la voile en équipage sur J80, un voilier sportif de 8 mètres, facile d'accès et aux sensations rapidement gratifiantes (voir annexe 2). Vous pouvez également vous composer un programme plus varié en vous inscrivant sur le kayak-paddle, la piscine ou la visite guidée du Musée André Malraux (dit « MuMa », dimanche matin).

Pour des questions de mise à disposition des J80, nous n'accepterons pas les désinscriptions de l'activité voile une fois les inscriptions closes, sauf raison médicale.

### Vendredi 27 juin 2014

**16h-20h** : Permanence d'accueil, remise des licences FFV, installation à l'hôtel.

**19h** : Pot d'accueil, rencontres avec les parrains, prêt de vêtements de voile.

**20h15** : Dîner d'ouverture, présentation des partenaires locaux et du programme, au Restaurant des Régates.

### Samedi 28 juin 2014

**9h30** : Briefing « organisation et sécurité » par la SRH, récupération des panier-repas.

#### Activité Voile

**10h30** : Prise en main des J80 au ponton, départ sur l'eau pour une journée en mer.

#### Activités parallèles au choix\*

Activité kayak et paddle (plage).

Activité piscine.

**17h** : Retour à terre. Rencontre avec les élus et associations locales sur le don d'organe, autour d'une collation « crêpes-boissons » sur la terrasse des Régates.

**19h** : Cocktail apéritif

**20h30** : Dîner de gala en compagnie des partenaires institutionnels et privés, au Restaurant des Régates.

### Dimanche 29 juin 2014

**9h** : Récupération des panier-repas, puis briefing SRH.

#### Activité Voile

**10h** : Prise en main des J80 au ponton et départ sur l'eau.

#### Activités parallèles au choix\*

**10h30** : Visite guidée du « MuMa », musée André Malraux.

**10h30** : Activité piscine.

**14h30** : Retour à terre, rassemblement devant le Restaurant des Régates.

**15h** : Clôture de la manifestation en présence de tous les partenaires.\*\*

\* Selon inscriptions, disponibilités et météo, les horaires sont susceptibles d'évoluer.

\*\* La manifestation sera close à temps pour permettre le retour par le train Le Havre-Paris de 16h.

**« Je donne, tu donnes... ils naviguent ! »**

### **Visite guidée du Musée André Malraux dimanche 29 juin (10h30-13h30)**

Dédié à la lumière, ouvert sur la mer et haut lieu de la peinture moderne, le « MuMa » organise la 1<sup>ère</sup> exposition consacrée au paysage dans l'œuvre de Nicolas de Staël, pour le centenaire de sa naissance.

Découvrez en compagnie d'un guide l'exposition temporaire « **Lumières du Nord, Lumières du Sud** » de **Nicolas de Staël**. Cette exposition réunit plus de 130 œuvres (80 peintures et 50 dessins) réalisées entre 1951 et 1955. Un quart d'entre elles est inédit ou n'a jamais été exposé en Europe.



### **SPORTS**

#### **Le matériel qui est mis à disposition par la SRH :**

- Les J80, kayak et paddle, par la SRH
- Les gilets de sauvetage, obligatoires pour les activités en mer

#### **Ce qui sera prêté par les « parrains » du Rotary Club du Havre :**

- Veste ou vareuse de voile, pour les pratiquants du J80
- Salopette de voile, pour les pratiquants du J80

#### **Ce que vous devrez impérativement amener** (en plus de votre bonne humeur !):

- Bottes marines : pour les pratiquants du J80 (fortement recommandé)
- Lunettes de soleil indice de protection 3 ou plus : pour tous (le rayonnement solaire est fort en juin en baie de Seine, y compris par temps couvert)
- Crème solaire indice 50 : obligatoire sur l'eau
- Chapeau, caquette, foulard : fortement recommandé sur l'eau
- Tenues de paddle ou kayak (combinaison, shorty) : pour les inscrits
- Maillots de bain : pour les inscrits à la piscine

#### **Tarif adhérent Trans-Forme :**

**Transplantés : 120 euros tout compris**

**Accompagnateurs : 140 euros tout compris**

(20 euros de moins si vous avez déjà la licence FFV 2014)

#### **Tarif, ce que le prix global comprend :**

- 2 nuitées d'hôtel (vendredi soir et samedi soir)
- Les diners du vendredi et du samedi
- Les petit-déjeuner et panier-repas du midi pour le samedi et le dimanche
- Les transferts entre l'hôtel et le port de Plaisance
- Les activités sportives et culturelles (y compris entrées piscine et MuMa)
- La licence annuelle FFV (fédération française de voile), incluant une couverture assurance, obligatoire pour naviguer avec la SRH (valeur normale : 51 euros)

#### **Tarif, ce que le prix ne comprend pas :**

- Le transport aller-retour au Havre

## **2. Accueil, hébergement et restauration**

### **3.1 Venir au Havre et rejoindre la Société des Régates du Havre (SRH)**

La ville du Havre est facilement accessible par voiture ou train, et son port de plaisance est à 5 minutes en voiture de la gare qui se trouve à l'entrée de la ville

#### **En train**

**Le vendredi 27**, des trains partent toutes les heures de Paris St Lazare, à 14h50, 15h50, etc. La durée du trajet est de 2h15 en moyenne pour un Paris-Le Havre. Depuis Rouen, la durée du trajet est réduite à 1h.

**Le samedi 28 matin**, les trains partant de Paris St Lazare à 6h53 et 7h53 vous permettront d'arriver respectivement à 9h05 et 10h05, juste à temps pour le briefing de la SRH (voir programme).

**Le dimanche 29**, nous bouclerons à temps pour les 5 derniers trains partant du Havre : à 16h11, 16h58, 17h56, 19h11 et 19h58.

Pour rejoindre la SRH, vous pouvez nous indiquer votre heure d'arrivée pour bénéficier d'un service de navette Vous pouvez également emprunter le tout nouveau tramway en direction du front de mer, qui vous déposera à quelques mètres de la SRH (arrêt « La plage »).

#### **En voiture**

- Depuis Paris, Rouen : Autoroute A13 direction Le Havre, puis A131 par le Pont de Tancarville.
- Depuis Nantes, Rennes, Caen : Autoroute A13 direction Honfleur, puis A29 par le Pont de Normandie.
- Depuis Amiens, Dunkerque, Lille, rejoindre la A29 direction Le Havre, puis A131.

Arrivés à l'entrée de la ville, vous passez devant le tout nouveau Stade Océane (bleu, sur votre gauche) puis arrivez à hauteur de la gare (sur votre droite). Continuez tout droit vers le centre ville. Vous longez alors le bassin Vauban (sur votre gauche), puis dépassez le Volcan, haut bâtiment blanc sur votre gauche qui abrite le Centre culturel et artistique du Havre. Suivez alors le fléchage « Port de plaisance ».

#### **Perdu ? En retard ?**

**Vous pourrez contacter Fabien au 06 78 71 38 54**

### **3.2 Accueil**

À partir de 16h, les organisateurs assureront une permanence pour accueillir les participants, au Club House de la Société des Régates du Havre (SRH), ou vous validerez votre inscription et recevrez toutes les informations nécessaires.

**Point de rendez-vous : la SRH, quai Eric Tabarly,  
à hauteur du numéro 160 du Boulevard Clémenceau, au Havre.**

Téléphone: 02 35 42 41 21

Un **pot d'accueil, à partir de 19h**, vous permettra d'être présenté aux moniteurs qui vous encadreront pendant le week-end, ainsi que **votre parrain ou marraine**, bénévole du Rotary Club du Havre ou plaisancier, qui vous attendra avec impatience ! Pour ceux qui en auront fait la demande (voir la fiche signalétique individuelle), il vous remettront une tenue de voile qu'ils ont gentiment accepté de vous prêter.

**« Je donne, tu donnes... ils naviguent ! »**

### 3.3 Hébergement

Pour les nuits du vendredi et du samedi, les participants seront hébergés en chambre double (lit double ou lits jumeaux) à l'hôtel Ibis Le Havre Centre Ville, qui se trouve à 15 minutes à pied du Port de plaisance. En fonction des contraintes d'organisation, certains accompagnateurs ou organisateurs pourront être logés chez l'habitant, bénéficiant de l'hospitalité de membres du Rotary Club du Havre.



[www.ibis.com/fr/hotel-1123-ibis-le-havre-centre/index.shtml](http://www.ibis.com/fr/hotel-1123-ibis-le-havre-centre/index.shtml)

Les participants recevront leurs clefs directement à l'hôtel, en donnant leur nom. La restitution des chambres devra se faire le dimanche matin avant 10h. La remise des clefs se fera donc à l'hôtel, avant de partir pour les activités.

Un système de navette sera mis en place pour faciliter les transferts entre l'hôtel et le port de plaisance, point de départ de toutes les activités.

Un local sera mis à disposition dans les locaux de la SRH le dimanche pour entreposer les bagages. Des vestiaires et douches sur place permettront aux participants de se rafraîchir avant de rentrer chez eux le dimanche en fin d'après-midi.

La nuit du dimanche 29 juin restera à la charge des participants, pour ceux qui ne repartiront que le lundi 30 juin 2014.

### 3.4 Repas

Donnant sur le quai Éric Tabarly, les locaux de la SRH comprennent un « Club House » et l'élégant restaurant « Les Régates ».

Samedi et dimanche, les petits déjeuners seront pris à l'hôtel, puis les participants viendront récupérer à la SRH un panier-repas préparé par le Restaurant des Régates, qui les accueillera également pour les dîners du vendredi et du samedi.

Le repas du dimanche 29 au soir restera à la charge des participants, pour ceux qui ne repartiront que le lundi 30 juin.



En fin de journée, les participants pourront profiter de collations et pots apéritifs sur la magnifique terrasse des Régates, offrant un large point de vue sur toute la baie de Seine.

[www.lesregates.com/cote-restaurants/restaurant-les-regates](http://www.lesregates.com/cote-restaurants/restaurant-les-regates)

### 3. Encadrement médical et sécurité, en mer et à terre

La SRH dispose d'une importante flotte de J80, quillard de sport accessible à tout amateur de voile, y compris débutant, sur lequel embarque un équipage de 4 à 5 personnes (voir annexe 2). Tous les J80 sont équipés d'une voile d'avant sur enrouleur, d'un spi asymétrique et d'une Grand Voile (GV), et sont entretenus en permanence par les équipes SRH pour courir plusieurs régates dans l'année.

#### En mer : prendre plaisir sur l'eau en toute sécurité

- Chaque participant sera couvert par la licence annuelle FFV, incluant une assurance pour les risques liés à la pratique de la voile. Les participants pourront donc en bénéficier pour leurs activités personnelles sur tout le 2<sup>nd</sup> semestre 2014.
- Chaque navigant en J80 sera muni d'un gilet de sauvetage, fourni par la SRH.
- Chaque J80 embarquera un moniteur diplômé de la SRH, pour garantir sécurité et pédagogie à bord pendant toute la journée. Les navigants pourront s'essayer à tous les postes à bord (barre, réglage de GV ou des voiles d'avant).
- La flotte de J80 sera accompagnée par un moniteur en Zodiac, chargé de veiller à la sécurité, qui interviendra rapidement et avec professionnalisme en cas de problème, y compris bénin (mal de mer, blessures légères, fatigue).
- Un briefing de sécurité et de prise en main sera fait chaque matin par un moniteur diplômé de la SRH. L'attention sera portée sur l'accessibilité des consignes et du programme de navigation, pour que tous, y compris les débutants, prennent du plaisir sur l'eau en toute sécurité.
- Un moniteur bénévole encadrera l'activité kayak-paddle, pour laquelle les participants seront également équipés d'un gilet de sauvetage.
- La piscine de la SRH (qui vaut le détour) sera accessible gratuitement à notre groupe, dans des conditions que nous préciserons début juin.

#### À terre : une petite équipe médicale bénévole

Nous sommes en train de constituer une petite équipe médicale bénévole, avec l'aide des plaisanciers havrais, qui embarquera avec nous sur le week-end, et qui sera composée d'un médecin (généraliste ou non), d'un(e) infirmier(e), de deux kinés et d'un préparateur sportif spécialiste de la réadaptation des transplantés cardiaque.

En outre, la ville du Havre dispose d'un hôpital et d'une clinique assurant des Urgences 24h/24 et 7j/7, à 5 minutes de voiture du Port de Plaisance.

#### ATTENTION :

- Transplant Voile 2014 n'est **pas ouvert aux mineurs**.
- Transplant Voile ne proposera **pas de service de dialyse sur place**. Il est fortement recommandé aux dialysés d'organiser leurs séances de dialyse dans leur unité de dialyse habituelle, le plus tard possible avant de se rendre au Havre, et le plus tôt possible à leur retour.

## 4. Inscription

### Adhésion Trans-Forme obligatoire

Transplant Voile 2014 est organisé dans le cadre des objectifs poursuivis par Trans-Forme : réhabilitation des personnes transplantées et dialysées par l'activité physique et sportive, sensibilisation au don d'organes. Dans ce cadre, et pour des raisons de responsabilité et d'assurance, **tous les participants transplantés, dialysés, accompagnateurs et sympathisants doivent être adhérents** et à jour de leur cotisation 2014. L'adhésion pour l'année 2014 est de 20€. Elle doit être réglée, le cas échéant, en sus du prix de participation et par chèque séparé (voir bulletin d'adhésion joint à ce dossier).

### Licence FFV incluse dans le forfait de base

La licence FFV (fédération française de voile) est obligatoire pour bénéficier de l'encadrement des moniteurs d'un club affilié à la FFV comme la SRH. Plus précisément, deux conditions doivent être imposées par la SRH : être titulaire d'une licence FFV 2014 et être en possession d'un certificat médical de moins de 6 mois indiquant la non contre indication à la pratique de la voile en loisir.

La SRH nous offre la licence FFV annuelle au prix de la licence week-end, si bien que la prise de la licence FFV sera automatique pour chaque participant, et incluse dans la participation aux frais demandée. Les certificats médicaux habituels de Trans-Forme complètent le dispositif.

### Assurances "Responsabilité civile" et "Individuelle accident"

Trans-Forme contracte pour toutes les manifestations qu'elle organise une assurance « Responsabilité Civile » organisateur et pour tous ses adhérents une assurance « Responsabilité Civile » et une autre « Accident Corporel ».

Par ailleurs, chaque participant sera couvert dans sa pratique des activités nautiques par l'assurance spécifique attachée à sa licence FFV. Les garanties d'assurance couvrent notamment des sinistres propres aux sports nautiques (casse matérielle, accidents et secours), qui complètent utilement les garanties des assurances Trans-Forme.

### Les formulaires que vous devez remplir et nous retourner

1. PAR (pour tous) : fiche individuelle de participation et de règlement + règlement par chèque à l'ordre de *Trans-Forme*.
2. FIC (pour tous) : fiche de renseignements individuels, en indiquant si vous avez besoin d'un prêt de matériel.
3. ATT (transplantés et dialysés) : attestation d'entraînement du participant.
4. M1 (pour tous) : certificat du médecin qui vous suit en transplantation ou en dialyse. Pour les accompagnateurs, un médecin généraliste ou médecin du sport attestant de la non contre-indication à la pratique des sports nautiques en loisir.
5. M2 (transplantés et dialysés) : certificat du médecin qui vous suit en transplantation ou en dialyse. Transplantés sauf cœur et poumons : M2.1 ; Transplantés du cœur et/ou poumons : M2.2 ; Dialysés : M2.3.



**« Je donne, tu donnes... ils naviguent ! »**

### **Avertissement pour les participants transplantés ou dialysés :**

- Pour être autorisé à participer, vous devez satisfaire aux pré-requis médicaux habituels de Trans-Forme. Les formulaires M1 et M2 doivent être complétés, signés et porter le tampon du médecin qui vous suit en transplantation ou dialyse. Ils doivent être accompagnés d'une copie de votre dernier test d'effort. Il est toujours recommandé aux participants de conserver l'original de l'épreuve d'effort réalisée et d'en envoyer la copie à l'association.
- Non autorisation de participer aux épreuves sportives pour raisons médicales : à tout moment et notamment lors de l'accueil, l'équipe médicale peut être amenée à refuser à un participant la possibilité de prendre part à une ou plusieurs activités.

### **Adresse ou renvoyer votre dossier d'inscription :**

**Association Trans-Forme  
Inscription Transplant Voile 2014  
66 boulevard Diderot  
75 012 PARIS**

***À très vite sur l'eau !***



### **Nous contacter :**

**Infos-inscriptions :**      [Transplant.voile@gmail.com](mailto:Transplant.voile@gmail.com)

**Partenaires :**                      [Fabien.toutlemonde@ensae.org](mailto:Fabien.toutlemonde@ensae.org)

06 78 71 38 54

**PAR – FICHE INDIVIDUELLE DE PARTICIPATION ET DE RÈGLEMENT**

**À retourner impérativement avant le 20 mai 2014**

**Attention : à remplir par tous les participants (transplanté, dialysé ou accompagnateur)**

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_

Transplanté : de : \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Dialysé : depuis le : \_\_\_\_\_

Accompagnateur ni transplanté ni dialysé

**Inscription aux activités**

- Inscrivez une croix pour chaque activité que vous souhaitez pratiquer.
- Il n'est bien sûr pas possible de participer à deux activités qui se déroulent sur la même demi-journée.
- La journée du dimanche comprend une unique séquence d'activités de 10h à 14h.

<b>Samedi</b>	<b>Matin</b>	<b>Après-midi</b>	<b>Niveau indicatif*</b>
Voile sur J80			
Piscine			
Kayak de mer et paddle			
<b>Dimanche</b>	<b>Matin</b>	<b>Après-midi</b>	<b>Niveau indicatif*</b>
Voile sur J80			
Piscine			
Visite guidée du MuMa			

\* Niveaux indicatifs : GD : grand débutant / F : faible / M : moyen / E : expérimenté

**Règlement des frais d'inscription**

<b>Participant transplanté ou dialysé</b>	<b>Montant</b>	<b>Nombre</b>	<b>Total</b>
Adhérent Trans-Forme sans licence FFV 2014	120 euros		
Adhérent Trans-Forme déjà titulaire d'une licence FFV 2014	100 euros		
Adhérent Trans-Forme résident (sans hôtel ni petits déjeuners)	80 euros		
<b>Accompagnateur ni transplanté ni dialysé</b>	<b>Montant</b>	<b>Nombre</b>	<b>Total</b>
Adhérent Trans-Forme sans licence FFV 2014	140 euros		
Adhérent Trans-Forme déjà titulaire d'une licence FFV 2014	120 euros		
Adhérent Trans-Forme résident (sans hôtel ni petits déjeuners)	100 euros		
<b>Total à régler pour le participant</b>			

**Je joins un chèque d'acompte du montant indiqué ci-dessus, à l'ordre de TRANS-FORME.**

**Trans-Forme accepte les règlements par chèques-vacances.**

Rappel : Tous les participants (transplantés, dialysés, accompagnateurs) doivent être adhérents. L'adhésion 2014 est de 20€. Elle doit être réglée, le cas échéant, en sus du prix de participation et par chèque séparé.

**Fait à :** \_\_\_\_\_ **le** \_\_\_\_\_

**Signature**

**FIC – FICHE DE RENSEIGNEMENTS INDIVIDUELS DU PARTICIPANT**

**À retourner impérativement avant le 20 mai 2014**

**Attention : à remplir par tous les participants (transplanté, dialysé ou accompagnateur)**

**PARTICIPANT(E)**

M.  Mme.

**Nom :** ..... **Prénom :** .....

**Date de naissance :** ..... **Sexe :**  M  F

**Nationalité :** .....

**N° d'immatriculation à la Sécurité Sociale :** .....

Adresse complète .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. domicile : ..... Tél. professionnel : .....

Tél. portable : ..... Email : .....

Transplanté(e) de ..... le .....

Dialysé(e) depuis le .....

Ni Transplanté ni dialysé

**POUR LES TRANSPLANTÉS ET DIALYSÉS SEULEMENT**

Le cas échéant, date de transplantation antérieure : .....

Votre centre de transplantation ou de dialyse : .....

Adresse complète : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

Votre médecin : ..... Son téléphone : .....

Traitement habituel :

Allergies ou médicaments interdits :

**En cas d'urgence, prévenir :**

**NOM :** ..... **Prénom :** .....

**Téléphone :** .....

Médecin : ..... Tél : .....

**RÉGIME(S) PARTICULIER(S)**

Sans sel /  Diabétique /  Végétarien /  Halal /  Cacher

Autres.....

**NB : les dîners servis par le Restaurant des Régates seront des repas sans sel, pour tous.**

**FIC – FICHE DE RENSEIGNEMENTS INDIVIDUELS DU PARTICIPANT**

**À retourner impérativement avant le 20 mai 2014**

**Attention : à remplir par tous les participants (transplanté, dialysé ou accompagnateur)**

**LICENCE FFV 2014 / ÉQUIPEMENT**

Titulaire de la licence FFV 2014 ?  Non  Oui / Si oui, numéro de licence : .....

A besoin de se faire prêter des vêtements de voile ?  Non  Oui

**Si vous avez besoin de prêt de vêtement de voile, merci d'indiquer :**

• Taille de vêtement :  XS  S  M  L  XL  XXL

• Taille (tête aux pieds) : .....cm

**L'indication de votre poids nous permettra de préparer des gilets de sauvetage adaptés à chacun.**

Poids :  Moins de 49 kg /  50 kg à 64 kg /  65 à 79 kg /  80 à 100 kg /  Plus de 100 kg

**HÉBERGEMENT**

Souhaite, dans la mesure du possible, être hébergé(e) avec : .....

1 Lit double /  2 Lits jumeaux

**TRANSPORT – ALLER/RETOUR (AUX FRAIS DE CHACUN)**

**ALLER**

J'arriverai au Havre :  vendredi 27 juin après-midi  samedi 28 juin avant 10h30

**Avec mon véhicule personnel :  OUI  NON**

- Je souhaite arriver pour l'accueil à la SRH entre :  14h30-16h /  16h-19h /  19h-21h

- Je propose de covoiturer ..... (nombre) personnes au départ de ..... (ville)

**Je souhaite me rendre au Havre idéalement avec le véhicule d'une autre personne :  OUI  NON**

**Par le train :  OUI  NON**

- Préciser : horaire exact d'arrivée en gare du Havre.....

- Je souhaite être pris(e) en charge à la gare du Havre par une navette :  Oui  Non

*Si personne ne s'est manifesté pour un horaire, à la date de retour des dossiers, nous n'assurerons pas la liaison depuis la gare.*

**RETOUR**

Je partirai du Havre :  dimanche 29 juin après-midi  lundi 30 juin

**Avec mon véhicule personnel :  OUI  NON**

- Je souhaite repartir de la SRH entre :  16h-17h /  17h-19h /  Après 19h

- Je propose de covoiturer ..... (nombre) personnes en direction de ..... (ville)

**Par le train :  OUI  NON**

- Préciser : horaire exact de départ de la gare du Havre.....

- Je souhaite être pris(e) en charge pour rejoindre la gare du Havre par navette :  Oui  Non

**ATT - ATTESTATION D'ENTRAÎNEMENT DU PARTICIPANT**

**À retourner impérativement avant le 20 mai 2014**

**À dater de moins de 6 mois avant le début de Transplant Voile**

**Attention : à remplir par tous les participants transplantés ou dialysés**

Je, soussigné(e), \_\_\_\_\_ certifie pratiquer une activité physique et sportive régulièrement : \_\_\_\_\_ fois par semaine pendant au moins \_\_\_\_\_ minutes.

*Trans-Forme recommande un minimum de 3 fois par semaine pendant au moins 20 minutes.*

- Je pratique en loisirs (citer le(les) sport(s) explicitement) :
  - 1 -
  - 2 -
  - 3 -
  - 4 -
  
- Je pratique en compétition (citer le(les) sport(s) explicitement) :
  - 1 -  
*Niveau de compétition :*
  - 2 -  
*Niveau de compétition :*
  - 3 -  
*Niveau de compétition :*
  - 4 -  
*Niveau de compétition :*

• **Mon traitement actuel**

	<b>Nom du médicament</b>	<b>Fréquence/ 24 h</b>	<b>Doses</b>
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>			
<b>4</b>			
<b>5</b>			
<b>6</b>			

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Nom, Prénom et Signature : \_\_\_\_\_

**M1 – CERTIFICAT DU MÉDECIN QUI VOUS SUIT, EN TRANSPLANTATION OU EN DIALYSE (OU COMME MÉDECIN TRAITANT, SI ACCOMPAGNATEUR)**

À retourner impérativement avant le 20 mai 2014

À dater de moins de 6 mois avant le début de Transplant Voile

Attention : à remplir par tous les participants transplantés ou dialysés

Le présent certificat médical est important pour le comité d'organisation pour appréhender la forme physique des compétiteurs participant au week-end d'initiation à la Voile. Nous vous remercions d'examiner votre patient pour savoir s'il est capable de participer aux activités nautiques en loisir (pas en compétition) de votre point de vue médical – Merci d'avance de votre aide !

NOM DE LA MANIFESTATION : \_\_\_\_\_

DATE DE LA MANIFESTATION : \_\_\_\_\_

Je, soussigné(e), Docteur \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

certifie que l'état de santé de M. - Mme - Mlle \_\_\_\_\_

né(e) le \_\_\_\_\_ ; taille \_\_\_\_\_ ; poids \_\_\_\_\_

❖ **Dialysé(e)** (1) depuis le \_\_\_\_\_

❖ **Transplanté(e)** (1) de \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

• **Pour les transplantés de cœur**, indiquez la date de la dernière coronarographie ou échographie de stress : \_\_\_\_\_

• **Pour les transplantés de poumon**, indiquez la date de la dernière EFR : \_\_\_\_\_

• Taux d'hématocrite \_\_\_\_\_ %

• Taux d'hémoglobine \_\_\_\_\_ g/ml

*Attention : Si le taux d'hémoglobine est inférieur à 11 g/ml : l'activité physique sportive de moyenne ou forte intensité est non recommandée par Trans-Forme sauf dérogation expresse.*

• Taux de créatinine \_\_\_\_\_  $\mu\text{mol/l}$

• Le traitement en cours :

- Immuno-Suppresseur : \_\_\_\_\_

- Anti-Hypertenseur : \_\_\_\_\_

❖ **Ni transplanté(e) ni dialysé(e)** (1)

\* **ne présente pas de contre-indication apparente à la pratique des sports nautiques en loisirs.** (1)

\* **présente actuellement une contre-indication.** (1)

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Signature et cachet (visible) \_\_\_\_\_

(1) rayer la mention inutile

Contact Médical Trans-Forme (uniquement à l'usage des médecins) : 01 43 46 75 46

**M2.1 – CERTIFICAT DU MÉDECIN QUI VOUS SUIT EN TRANSPLANTATION  
TRANSPLANTÉS SAUF TRANSPLANTÉS DE CŒUR ET/OU POUMONS**

**À retourner impérativement avant le 20 mai 2014**

**À dater de moins de 6 mois avant le début de Transplant Voile**

**Test d'effort datant de moins de 12 mois**

NOM DE LA MANIFESTATION : \_\_\_\_\_

DATE DE LA MANIFESTATION : \_\_\_\_\_

Je, soussigné(e), Docteur \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

**1. déclare avoir pris connaissance du compte-rendu de l'épreuve d'effort, de la N.F.S. et du profil tensionnel d'effort (effectués par cardiologue ou médecin du sport) – Attention : compte-rendu de l'épreuve d'effort à joindre au présent certificat !**

**effectués pour M. - Mme - Mlle (1) \_\_\_\_\_ datant de (2) : \_\_\_\_\_**

**Concernant les résultats de l'épreuve d'effort, doivent impérativement être indiqués :**

- le traitement en cours : \_\_\_\_\_
- la date de l'épreuve d'effort : \_\_\_\_\_
- le Puissance Maximale tolérée et la durée : \_\_\_\_\_
- le % de Fréquence Maximale Théorique : \_\_\_\_\_
- la cause de l'arrêt de l'effort : \_\_\_\_\_
- le résultat du tracé ECG d'effort (1) : \_\_\_\_\_ sans anomalie - avec anomalie
- la tension artérielle au repos et maximale : \_\_\_\_\_

**2. déclare avoir examiné M. - Mme - Mlle (1) \_\_\_\_\_**

**Au vu des antécédents et des résultats de l'examen clinique général effectués, et en particulier :**

- l'aptitude ostéo-articulaire et de l'aptitude musculo-tendineuse
- l'évaluation du risque cardio-vasculaire avec :
- l'ECG de repos (à joindre si possible) : \_\_\_\_\_
- test de flexions (30 flexions en 40 secondes) indice de RUFFIER : \_\_\_\_\_ (0 à 15)
- tension artérielle maximale : \_\_\_\_\_ mmHg
- tension artérielle 1 minute récupération : \_\_\_\_\_ mmHg
- **taux d'hémoglobine** : \_\_\_\_\_ g/ml -  
*Attention : Si le taux d'hémoglobine est inférieur à 11 g/ml : l'activité physique sportive de moyenne ou forte intensité est non recommandée par Trans-Forme sauf dérogation expresse.*
- **taux d'hématocrite** : \_\_\_\_\_ %
- **pour le transplanté rénal, taux de créatinine** : \_\_\_\_\_  $\mu\text{mol/l}$

**3. et certifie qu'il / elle ne présente pas de contre-indication à la pratique en loisir des sports nautiques suivants : voile, paddle, kayak de mer.**

**4. et atteste qu'il (elle) n'est pas actuellement apte (1)**

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Signature et cachet (visible) \_\_\_\_\_

(1) rayer la mention inutile / (2) Attention, l'épreuve d'effort doit dater de moins de 12 mois avant le début de la manifestation pour les transplantés adultes - sauf transplantés de cœur et/ou poumons.

Contact Médical Trans-Forme (uniquement à l'usage des médecins) : 01 43 46 75 46

**M2.2 – CERTIFICAT DU MÉDECIN QUI VOUS SUIT EN TRANSPLANTATION  
TRANSPLANTÉS DE CŒUR ET/OU POUMONS**

**À retourner impérativement avant le 20 mai 2014  
À dater de moins de 4 mois avant le début de Transplant Voile  
Test d'effort datant de moins de 4 mois**

NOM DE LA MANIFESTATION : \_\_\_\_\_

DATE DE LA MANIFESTATION : \_\_\_\_\_

Je, soussigné(e), Docteur \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

**1. déclare avoir pris connaissance du compte-rendu de l'épreuve d'effort, de la N.F.S. et du profil tensionnel d'effort (effectués par cardiologue ou médecin du sport) – Attention : compte-rendu de l'épreuve d'effort à joindre au présent certificat !**

**effectués pour M. - Mme – Mlle (1) \_\_\_\_\_ datant de (2) : \_\_\_\_\_**

**Concernant les résultats de l'épreuve d'effort, doivent impérativement être indiqués:**

- le traitement en cours : \_\_\_\_\_
- la date de l'épreuve d'effort : \_\_\_\_\_
- le Puissance Maximale tolérée et la durée : \_\_\_\_\_
- le % de Fréquence Maximale Théorique : \_\_\_\_\_
- la cause de l'arrêt de l'effort : \_\_\_\_\_
- le résultat du tracé ECG d'effort (1) : \_\_\_\_\_ sans anomalie - avec anomalie
- la tension artérielle au repos et maximale : \_\_\_\_\_

**2. déclare avoir examiné M. - Mme - Mlle (1) \_\_\_\_\_**

**Au vu des antécédents et des résultats de l'examen clinique général effectués, et en particulier :**

- l'aptitude ostéo-articulaire et de l'aptitude musculo-tendineuse
- l'évaluation du risque cardio-vasculaire avec :
- l'ECG de repos (à joindre si possible) : \_\_\_\_\_
- test de flexions (30 flexions en 40 secondes) indice de RUFFIER : \_\_\_\_\_ (0 à 15)
- tension artérielle maximale : \_\_\_\_\_ mmHg
- tension artérielle 1 minute récupération : \_\_\_\_\_ mmHg
- taux d'hémoglobine : \_\_\_\_\_ g/ml
- Attention : Si le taux d'hémoglobine est inférieur à 11 g/ml : l'activité physique sportive de moyenne ou forte intensité est non recommandée par Trans-Forme sauf dérogation expresse.*
- taux d'hématocrite : \_\_\_\_\_ %

**3. et certifie qu'il / elle ne présente pas de contre-indication à la pratique en loisir des sports nautiques suivants : voile, paddle, kayak de mer.**

**4. et atteste qu'il (elle) n'est pas actuellement apte (1)**

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Signature et cachet (visible) \_\_\_\_\_

(1) rayer la mention inutile / (2) Attention, l'épreuve d'effort doit dater de moins de 12 mois avant le début de la manifestation pour les transplantés adultes - sauf transplantés de cœur et/ou poumons.

Contact Médical Trans-Forme (uniquement à l'usage des médecins) : 01 43 46 75 46



**M2.3 – CERTIFICAT DU MÉDECIN QUI VOUS SUIT EN DIALYSE  
DIALYSÉS**

**À retourner impérativement avant le 20 mai 2014**

**À dater de moins de 4 mois avant le début de Transplant Voile**

**Test d'effort datant de moins de 6 mois**

NOM DE LA MANIFESTATION : \_\_\_\_\_

DATE DE LA MANIFESTATION : \_\_\_\_\_

Je, soussigné(e), Docteur \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

**1. déclare avoir pris connaissance du compte-rendu de l'épreuve d'effort, de la N.F.S. et du profil tensionnel d'effort (effectués par cardiologue ou médecin du sport) – Attention : compte-rendu de l'épreuve d'effort à joindre au présent certificat !**

**effectués pour M. - Mme – Mlle (1) \_\_\_\_\_ datant de (2) : \_\_\_\_\_**

**Concernant les résultats de l'épreuve d'effort, doivent impérativement être indiqués:**

- le traitement en cours :
- la date de l'épreuve d'effort :
- le Puissance Maximale tolérée et la durée :
- le % de Fréquence Maximale Théorique :
- la cause de l'arrêt de l'effort :
- le résultat du tracé ECG d'effort (1) : sans anomalie - avec anomalie
- la tension artérielle au repos et maximale :

**2. déclare avoir examiné M. - Mme - Mlle (1) \_\_\_\_\_**

**Au vu des antécédents et des résultats de l'examen clinique général effectués, et en particulier :**

- l'aptitude ostéo-articulaire et de l'aptitude musculo-tendineuse
- l'évaluation du risque cardio-vasculaire avec :
- l'ECG de repos (à joindre si possible) : \_\_\_\_\_
- test de flexions (30 flexions en 40 secondes) indice de RUFFIER : \_\_\_\_\_ (0 à 15)
- tension artérielle maximale : \_\_\_\_\_ mmHg
- tension artérielle 1 minute récupération : \_\_\_\_\_ mmHg
- taux d'hémoglobine : \_\_\_\_\_ g/ml

*Attention : Si le taux d'hémoglobine est inférieur à 11 g/ml : l'activité physique sportive de moyenne ou forte intensité est non recommandée par Trans-Forme sauf dérogation expresse.*

- taux d'hématocrite : \_\_\_\_\_ %

**3. et certifie qu'il / elle ne présente pas de contre-indication à la pratique en loisir des sports nautiques suivants : voile, paddle, kayak de mer.**

**4. et atteste qu'il (elle) n'est pas actuellement apte (1)**

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

**Signature et cachet** (visible) \_\_\_\_\_

(1) rayer la mention inutile / (2) Attention, l'épreuve d'effort doit dater de moins de 12 mois avant le début de la manifestation pour les transplantés adultes - sauf transplantés de cœur et/ou poumons.

Contact Médical Trans-Forme (uniquement à l'usage des médecins) : 01 43 46 75 46

## Annexe 1 : L'équipe d'organisation

### Fabien Toutlemonde – transplanté Cœur-Foie en 2009

Statisticien, passionné de voile et de ski avant comme après sa greffe, Fabien pilote le projet et suit l'implication des différents partenaires de la manifestation (SRH, institutionnels, partenaires privés).



### Béatrice Baré – transplantée Foie en 1989 et 2001

Fonctionnaire, compétitrice de badminton ayant pratiqué Hobbie Cat et planche à voile, Béatrice fait le lien entre les organisateurs et Trans-Forme, suit les dossiers d'inscription et les actions de promotion du don d'organe.



### Olivier Pasteur – transplanté Rein en 2009

Ingénieur, pratiquant l'athlétisme régulièrement et la voile occasionnellement, Olivier s'occupe de la logistique et du suivi des prestataires de services (hébergement, restauration, sports annexes).



## Annexe 2 : Le J80, un quillard de sport très accessible

**Dessiné en 1993 pour être le parfait « dayboat » familial, le J80 connaît un succès toujours grandissant, lié à sa simplicité, sa solidité et ses performances : il est devenu LE monotype de 8 mètres de référence.**

Le J80 est un « quillard de sport » : il possède une quille qui se termine par un bulbe en plomb. Il ne peut donc pas chavirer, ni « dessaler », à l'inverse d'un dériveur. Malgré sa longueur (8 mètres), il est très maniable et les manœuvres sont simples.

Racé, il demande de la technique plus que de la force : cela en fait un bon support d'initiation pour des débutants ayant une force physique moyenne. Son grand spi\* lui permet d'avoir de réelles sensations au portant\*\*. Il requiert néanmoins de la technique en manœuvre lorsque le vent est fort.

Bateau sain, son cockpit est ergonomique et agréable, et il est relativement simple à préparer et à ranger.

En croisière, il peut se manœuvrer à 2 ou 3. En régate, il accueille 4 à 5 équipiers : 1 barreur, 1 régleur de grand-voile, 2 « embraqueurs » chargés des voiles d'avant, et un « numéro 1 » qui accompagne les changements de voile d'avant.

\* Spi : voile d'avant de grande surface, légère et à la forme très creuse, c'est une sorte de « bulle » que l'on vient gonfler à l'avant du bateau lorsque le vent vient de l'arrière (au portant).

\*\* « Au portant » : lorsque le vent vient de l'arrière



## Annexe 3 : Les partenaires de Transplant Voile 2014

### La Société des Régates du Havre (SRH)

Fondée en 1848, la Société des Régates du Havre (SRH) est **le plus ancien club nautique d'Europe**. Nous avons choisi de nous appuyer sur son savoir-faire reconnu, gage de sécurité. Nous avons rencontré auprès de ses dirigeants une véritable adhésion au projet, guidée par l'envie de partager leur passion de la mer avec les transplantés et dialysés.

La SRH sera présente dans toutes les activités nautiques proposées (pédagogie, encadrement, sécurité, mise à disposition du matériel).

La SRH nous ouvrira gratuitement l'accès à sa superbe piscine de Sainte-Adresse et couvrira les participants avec une licence FFV annuelle vendue au prix de la licence week-end.

[www.lesregates.com](http://www.lesregates.com)

### Le Rotary Club du Havre

Le Rotary Club est une association internationale présente dans près de 200 pays et régions géographiques, comptant plus de 1,2 millions de *rotariens*. Organisation apolitique et ouverte, elle encourage une haute éthique civique et professionnelle et œuvre pour faire progresser l'entente et la paix dans le monde. Ses devises sont « Servir d'abord » (*Service above Self*) et « Qui sert le mieux profite le plus » (*One profits most who serves best*).

Au sein du district 1640 (Normandie), la région du Havre compte 4 Rotary Club : Le Havre, Le Havre De Grace, Le Havre Estuaire et Le Havre Océane.

Les rotariens du Havre ont rapidement adhéré au projet de Transplant Voile, avec une réelle envie de prendre une part active au soutien du don d'organe. Ils participeront financièrement à la manifestation, mettant également la puissance de leur réseau au service des transplantés pour les parrainer et les accompagner dans leur découverte de la voile.

[www.rotary-lehavre.com](http://www.rotary-lehavre.com)

