



# NEWSLETTER N°3

## DE L'IMOCA COUP DE POUCE DE MANU COUSIN

DU VENDREDI 10 JANVIER 2025



# Bonne année à tous !

Toute l'équipe de l'IMOCA Coup de Pouce vous souhaite une très belle année 2025, remplie de rire, de réussite et de beaucoup de bonheur !



### L'océan Indien

L'océan Indien m'apporte son lot de surprises. Je dois jongler entre les dépressions, trouver le juste milieu entre la préservation de mon bateau et la vitesse. J'ajuste donc ma route en fonction de la météo et j'avance en bon marin en direction de l'Australie.

Bien sûr, cet océan m'offre aussi quelques petites galères ! L'orage tout près de moi, un filet de pêche coincé sous le bateau, les conditions météo ne sont pas faciles du tout, le vent devient fort et soulève la mer. J'ai donc adapté ma route en me dirigeant un peu au Nord afin de m'éloigner des grosses tempêtes. Cela rallonge ma route mais c'est plus prudent.



J'arrive à profiter de quelques instants plus calmes pour admirer l'océan. Je suis gâté par de jolis couchers ou levers de soleil, la couleur du ciel si différente ici et bien sûr les albatros. J'essaie de les prendre en photo mais on ne se rend pas compte de leur majestuosité sur mon téléphone. Ces oiseaux qui peuvent mesurer jusqu'à 3,50 mètres d'envergure m'accompagnent parfois et j'en profite pour les contempler. Ils sont si grands, viennent planer derrière le bateau, c'est magnifique ! Je suis même passé tout près d'un qui s'était posé sur l'eau, je vous confirme que cet oiseau est vraiment très gros !

## Noël en mer, le cap Leeuwin en cadeau !

Ho ho ho!



Oooohhhh le beau bonnet qui clignote !



L'esprit de Noël était à bord de notre IMOCA Coup de Pouce, vous étiez tous avec moi ♥  
Mon cadeau de Noël a été de franchir le 2ème cap de ce Vendée Globe, le cap Leeuwin !  
Et en plus, le Père Noël est passé à bord de Coup de Pouce. 🎅 Il y en a partout, j'ai été gâté ! Mes yeux étaient un peu rouges à l'ouverture des cadeaux 📺  
C'est beaucoup d'émotion, alors un très grand merci à tous !  
Pas le temps de dire ouf en ce 24 décembre, mes instruments aériens en haut du mât me jouent des tours. Je décide d'installer ma perche arrière pour mon anémomètre de secours au cas où car la montée au mât n'est pas envisageable dans les conditions de mer actuelles.

## A quoi ressemble le Cap Leeuwin au sud de l'Australie ?



Installé au sud-ouest de l'Australie, le Cap Leeuwin marque la fin de l'océan Indien pour les concurrents du Vendée Globe. Une étape importante, car cet océan est rarement pacifique quand on navigue par plus de 40° sud...

Le Cap Leeuwin n'a été baptisé qu'en 1801 par Matthew Flinders, cartographe anglais et explorateur des côtes Sud du continent austral. Il lui donne le nom d'un navire néerlandais, la Leeuwin, qui avait en 1622 découvert cette côte.



Le phare du cap Leeuwin est le plus haut phare du continent australien, il mesure 39 mètres. C'est une tour de pierres calcaires locales peinte en blanc de sept étages reliés par un escalier de 186 marches.

## Le nouvel an !

Je passe le réveillon du 31 décembre au large de la Nouvelle Zélande dans le Pacifique Sud et c'est incroyable !

On a l'impression d'être en Méditerranée tellement cette journée est belle et le mer calme. ☀ Il y a peu de vent, 5-6 nœuds, j'espère que ça ne durera pas longtemps car je n'avance pas assez vite. Une petite demi-journée de calme ce n'est pas mal non plus !

Je vous souhaite tout le meilleur pour 2025 : profiter de vos proches, d'être en bonne santé, rêver grand ! 🙌



## Coucou Fabrice !

Depuis plusieurs semaines maintenant, je navigue pas très loin de Fabrice Amedeo.

Hier soir, surprise, j'ai vu son bateau tout près du mien !

Je n'avais pas croisé de bateau depuis 3 ou 4 jours après le départ et voilà que nous naviguons quasiment bord à bord dans l'océan Pacifique 😊 C'est assez génial ! Nous sommes heureux de naviguer ensemble, c'est plus rassurant et puis nous nous connaissons bien avec Fabrice car nous courrons les mêmes courses depuis 2015.

## Un grand sud très difficile

L'océan pacifique est je dois le dire tout sauf pacifique ! Nous n'avons pas eu de belles glissages comme nous les aimons. Hélas nous sommes ralentis par des zones de vents très faibles où c'est compliqué de faire avancer le bateau ! On pourrait croire que nous en profitons pour nous reposer et bien pas du tout, c'est tout le contraire. Je suis sur chaque réglage et changement de voile pour récupérer le moindre miles. Le vent tourne et est de face maintenant, la mer cogne contre la coque. Toutes les 10 secondes, j'entends un gros boum et je suis secouer comme un prunier ! Vivement que le vent revienne par l'arrière, c'est plus confortable.

Maintenant, direction le Point Némo et ensuite le Cap Horn que nous doublerons vers le 20 janvier si tout va bien. Je ne lâche rien et vous remercie tous pour votre soutien 🙌

Bonne reprise de l'école à tous ! Plein de bises,  
Manu sur Coup de Pouce, par 55° sud !

# Manu répond à vos questions !

Les élèves de CE2 de la classe Saint-Saëns de l'école Sainte Famille (44 - Pays de la Loire)

- **Est-ce que vous avancez bien ?** Je n'avance pas aussi vite que je le souhaiterai car le vent, la météo est très capricieuse. En fait, nous avançons dans le sud grace aux trains de dépressions qui nous poussent et là nous avons des anticyclones qui nous barrent la route.
- **Est-ce qu'il y a des fissures sur votre bateau ?** Non pas de fissures, heureusement !
- **Est-ce que vous allez bien ?** Je vais bien merci beaucoup, la fatigue est bien là au bout de 61 jours de course, je suis en manque de sommeil mais je tiens le coup.
- **Est-ce que vous aimez bien cette course ?** C'est la course la plus difficile et à la fois celle que nous voulons tous faire.
- **Est-ce qu'il fait beau et chaud en ce moment ? où êtes-vous ?** Je suis dans l'océan Pacifique, un peu avant le point Nemo, le point le plus éloigné de toute terre, même la station spatiale est plus proche de moi que le premier habitant sur terre. Il fait gris, il y a du brouillard dehors et il fait 5° !
- **Est-ce que vous avez passé le pot-au-noir ?** Oui je l'ai passé en descendant l'Atlantique et si tout va bien, je le repasserai en remontant.
- **Est-ce que votre bateau avance vite ? à combien de nœuds ?** Et bien ça dépend du vent, mais oui il avance vite, c'est un voilier de course ;-) Le maximum a été pour moi de 35 nœuds.
- **Est-ce que la vie sur le bateau se passe bien ? Etes-vous en forme ?** Je ne peux pas dire que j'ai la meilleure forme du monde mais au bout de mois de course, ça va bien. Mon bateau est en forme aussi, je prends soin de lui et il prend soin de moi !
- **Est-ce que vous dormez bien ? Est-ce que vous vous ennuyez parfois ?** Je dors par sieste de 1 heure maximum en ce moment, je mets une alarme pour me réveiller et voir si tout va bien à bord. Pas le temps de s'ennuyer, il faut constamment regarder la météo, prévoir sa trajectoire, changer ou régler ses voiles, se faire à manger, prendre soin de soi, dormir, faire des photos et des vidéos...
- **Etre-vous fatigué ?** Oui, ce que nous faisons est très difficile physiquement, et mentalement aussi, je vais apprécier mon lit en rentrant !
- **Est-ce qu'il y a du bazar sur votre bateau ?** Quand il y a du bazar, hop je range car c'est important pour la sécurité que tout soit bien à sa place.
- **Comment prenez-vous votre douche ? Avez-vous de l'eau chaude ?** Non je n'ai pas d'eau chaude, je suis obligé d'en faire chauffer dans ma bouilloire. En ce moment, il fait trop froid pour prendre une douche, je me lave avec des lingettes. Mais je vais apprécier une petite douche dès que la température va remonter quand je reviendrai en Atlantique.
- **Qu'est-ce que vous mangez ? Est-ce que c'est bon ?** Je mange des plats lyophilisés, c'est à dire déshydratés auxquels je dois ajouter de l'eau chaude pour les faire regonfler. Il y a du couscous, du hachis parmentier, des pâtes carbonara, des pâtes bolognaises, du poulet-purée, etc... Et j'ai aussi des desserts comme de la crème vanille ou des fruits au sirop, des biscuits et des tablettes de chocolat !
- **Est-ce que vous voyez des animaux de mer ?** Dans le grand sud, on voit beaucoup d'albatros, ces grands oiseaux qui suivent le bateau en planant sans battre des ailes, tellement elles sont grandes.
- **Est-ce que vous voyez parfois d'autres skippers en mer ?** Et oui, je ne suis pas loin de Fabrice Amédéo, on arrive à se parler à la radio du bord, c'est super !

