



# NEWSLETTER N°1 DE L'IMOCA COUP DE POUCE DE MANU COUSIN

DU MERCREDI 13 NOVEMBRE

## Le village du Vendée Globe !

Le village du Vendée Globe a ouvert ses portes le samedi 18 octobre aux Sables d'Olonne.

Il y a foule dans les allées et sur le ponton des IMOCA arborant fièrement leurs belles couleurs. On peut même y croiser les skippers !

De nombreuses personnes sont venues pour les encourager, pour visiter les bateaux et les stands des sponsors.

La tente pédagogique du département de la Vendée était magnifique, on peut y voir les skippers grandeur nature, la course est bien expliquée et une grande partie de l'exposition est consacrée aux océans.



Manu, les enfants et Alex Goude présentateur TV



### Manu qu'as-tu fait pendant le village ?

Pendant trois semaines, j'ai répondu à des journalistes pour la télévision, la radio et la presse écrite. J'ai aussi dédicacer le poster de mon bateau sur les stands de mes partenaires et signer des autographes sur les albums Panini des enfants ! J'ai fait visiter mon bateau à quelques personnes et j'ai déjeuner avec des sponsors. Puis j'ai préparé le bateau avec mon équipe pour qu'il soit prêt à naviguer autour du monde !



Alain Leboeuf, président du Vendée Globe, Arnaud Boissières, Manu Cousin, Benjamin Dutreux, Sébastien Simon et Szabolcs Weöres.

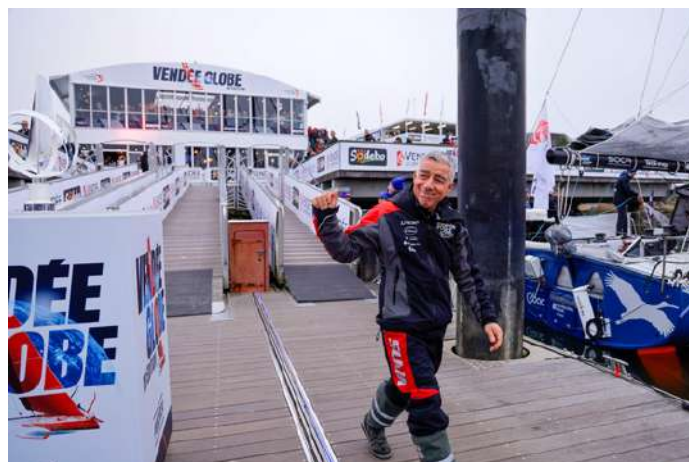


## Le jour J : 10 novembre 2024 !

### Un dimanche matin pas comme les autres...

"J'avais RDV à la zone équipage du village à 8H39. Avec Sandrine, ma femme, et Claire, notre vidéaste, nous avons quitté la maison. Les voisins avait accroché une jolie pancarte "Bon Vent Manu" devant notre portail. Certains sont sortis pour me donner quelques friandises maison à emporter.

Puis, nous avons retrouvé d'autres skippers et membres des équipes dans cette zone équipage nous servant de coulisses. Beaucoup d'accolades entre nous, nous nous sommes dit "bonne course" ou "Fais attention à toi".



## Le mythique chenal !

### L'émotion au rendez-vous !

La remontée du chenal est arrivée ! Je rêvais de ce moment mythique que je n'avais pas eu la chance de vivre pleinement sur le Vendée Globe 2020 (à cause de la pandémie).

Quel bonheur, c'était fou, incomparable, magique ! Cette matinée restera gravée à jamais dans ma mémoire, merci à tous pour vos encouragements de folie !

Un immense plein d'énergies avant de partir !



### "Manu Cousin dans 2 minutes !"

Je souffle un bon coup avant d'entamer le protocole de départ. C'est parti ! je marche et suis le parcours. Chaque bénévoles présents me glissent un petit mot gentil, passage devant les médias, ils me demandent comment je me sens en ce dimanche matin très particulier. Stéphanie, secrétaire du Vendée Globe dédiée aux équipes, m'étreint et me donne le top pour descendre la passerelle, des larmes plein ses yeux. Je descends et passe devant le magnifique trophée qui attend sagement le vainqueur. Au bout du ponton, il y a mon bateau, mes partenaires, ma famille. Dans une magnifique ambiance, nous nous serrons très fort, tous me souhaitent bonne course !

Notre IMOCA Coup de Pouce a largué les amarres du ponton des Sables d'Olonne à 9h24 précises !



**Un immense merci à tous  
du plus profond de mon coeur !**

# Manu répond à vos questions !

Les élèves de CM1/CM2 de l'école St François de la ville de Longuenée-en-Anjou (49770)

**A quelle position avez-vous fini votre dernière course ?** Ma dernière course était NEW YORK - VENDEE, j'ai terminé à la 23ème place après avoir pris la foudre sur mon mât et beaucoup de réparations !

**Comment dormez-vous en course ? Avez-vous un lit ?** Je n'ai pas de lit mais un gros pouf à billes posé au sol de mon bateau. Je peux le déplacer et ainsi trouver la meilleure position.

**Pourquoi avez-vous voulu faire le Vendée Globe ?** C'est la plus mythique des courses à la voile, celle dont rêvent tous les skippers !

**Pourquoi avez-vous choisi ce métier ?** La voile est ma passion et c'est très beau de faire le métier dont on rêve.

**Quelle a été votre plus grande frayeur sur votre bateau ?** Vendée Globe 2020, mon bateau se couche à l'horizontal sur l'eau au point Néo (le point sur terre le plus éloigné de toute terre, même la station spatiale est plus près de la terre que nous à cet endroit !), mon bateau s'est couché dû à une panne de pilote, j'ai failli démâté et j'ai déchiré mes deux voiles. Il a fallu redresser le bateau, réparer, et repartir.

**Êtes-vous déjà tombé de votre bateau ?** Non, règle n°1 ne jamais tomber à l'eau !

**Pensez-vous gagner le Vendée Globe ?** Non, je n'ai pas le bateau dernier cri, mais je donnerai tout pour faire le mieux possible.

**Comment te repères-tu ?** Grâce au GPS qui me donne ma position sur l'océan.

**Avez-vous déjà vu un ouragan ?** J'ai eu jusqu'à 60 noeuds de vent en mer, ce qui fait presque 120km/h, c'est déjà pas mal !

**Comment faites-vous pour aller aux toilettes ?** Il n'y a pas de toilettes à bord de mon bateau, il y a un joli seau en carbone que je vide par dessus bord car le déchet est naturel !

**Comment vous lavez-vous ? Et vos vêtements ?** Pour me laver, ça dépend où je me trouve, s'il fait chaud, je prend une petite douche avec une bouteille d'eau, et s'il fait froid j'utilise des lingettes bébé.

Mes vêtements sont tous ranger dans des sacs étanches, et chaque vêtement est mis sous vide pour ne pas prendre l'humidité. Et puis sous vide, ils prennent moins de place. Pour le Vendée Globe, j'ai toutes sortes de vêtements car nous allons avoir toutes les saisons sur notre tour du monde.

**Que mangez-vous sur votre bateau ?** J'embarque des repas lyophilisés c'est à dire déshydraté sous forme de sachets dans lesquels je remets de l'eau chaude, comme par exemple un couscous ! Ou de l'eau froide comme une crème vanille. Et j'embarque aussi des sachets de repas sous vide, bien meilleurs, j'ai juste à les faire réchauffer. J'ai pas mal de barres de céréales, des biscuits, des tablettes de chocolat. Au départ, j'aurai des fruits et du pain frais, mais au bout d'une semaine ce sera fruits au sirop et petits pains suédois !

**Où est stockée la nourriture ?** Idem que pour les vêtements, dans des sacs étanches. Ils sont bleus pour la nourriture, rouges pour mes vêtements. Bien rangés dans le bateau. Mais je change tous les sacs de bord chaque fois que je vire, on appelle ça le matassage : on met les poids du bon côté pour redresser le bateau afin qu'il soit équilibré.

