

# NEWSLETTER N°4

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

DU LUNDI 24 FÉVRIER 2025



### Du Cap Horn à l'équateur !

#### Du Cap Horn à l'équateur !

Le 22 janvier 2025, à 00h33 UTC, j'ai franchi le légendaire Cap Horn ! J'ai atteint ce point après **72 jours, 12 heures et 31 minutes** de course. J'étais tellement heureux, j'ai pu voir le cap de très près, c'était un moment inoubliable ! Ça a été pour moi une journée extraordinaire dont je rêvais depuis longtemps. En 2021 j'étais passé trop loin du Cap Horn pour le voir et là j'ai pu bénéficier de conditions de navigations exceptionnelles me permettant de m'en approcher !



Le Cap Horn est le point le plus austral de l'Amérique du Sud, situé sur l'île Horn, au large de la Terre de Feu, au Chili. Il marque la frontière entre l'océan Atlantique et l'océan Pacifique.

#### José, gardien du phare du Cap Horn

José, le gardien du phare du Cap Horn vit avec sa femme dans cette maison phare.

José et sa femme m'ont appelé à la radio pour me dire bonjour ! Ils ont pris cette photo de moi quand je suis passé, c'est génial !



### C'est quoi l'heure U.T.C. ?

L'heure UTC (Universal Time Coordinated) est le temps universel coordonné, une référence mondiale pour l'heure. C'est l'heure standard utilisée dans le monde entier pour synchroniser les horloges et les systèmes informatiques.

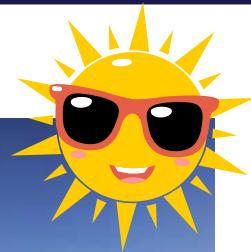
L'heure UTC ne change pas avec les saisons ! Les marins parlent en heure UTC, l'aviation aussi, c'est plus simple pour tous !

Par exemple :

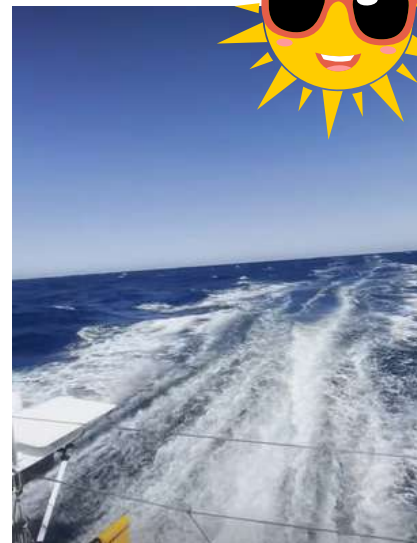
- UTC+1 correspond à l'heure de Paris en hiver.
- UTC+2 est l'heure de Paris en été.
- UTC-5 est l'heure de New York en hiver.



## La remontée en Atlantique sud



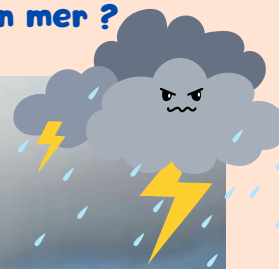
Cap au nord les amis !  
Ouf, je suis enfin sorti des mers du sud ! Les températures vont remontées doucement, fini les icebergs ! Dans quelques jours, je vais pouvoir profiter un peu de l'extérieur.  
Pour le moment, le bateau file à toute allure ! Il cogne pas mal dans les vagues, la météo n'est pas simple pour cette remontée !  
Mais quel bonheur de revoir du ciel bleu, le soleil qui chauffe !



À la première accalmie, j'ai décidé de prendre une bonne douche ! J'ai rempli une bouteille vide d'eau douce du dessanilisateur. Et j'ai décidé de me couper les cheveux ! J'ai emporté des ciseaux et une tondeuse. Voici mes deux photos avant et après !  
Bon, comme ça sur la photo ça n'est pas mal, mais je pense que mon coiffeur va bien rire à l'arrivée car c'est très irrégulier en vrai, je crois que j'ai quelques trous même ! 😂



**Pourquoi les marins parlent-ils de "grains" en mer ?**



Un grain en mer est un petit épisode météorologique qui ne dure que quelques minutes, en général sous un gros nuage noir, du vent très changeant en force et en direction avec des rafales fortes et subites qui surprend les marins les obligeant à réduire la voile.

Ce phénomène, particulièrement redouté en mer, est fréquemment accompagné d'averses ou d'orages.





## Le passage de l'équateur

Après 92 jours de course, me voilà enfin dans l'hémisphère Nord !  
Une bonne manière de fêter ces 3 mois de course !  
Je suis encore dans le Pot-au-Noir, c'est assez spécial.  
Il n'y a pas beaucoup de vent et je dois faire des zig-zags.  
J'essaie de prendre ce qu'il y a  
En attendant, on ne déroge pas à la règle des marins lorsque l'on passe l'équateur : une offrande pour l'océan, une pour mon bateau et un peu pour le marin !

## C'est quoi l'équateur ?

En géographie, l'équateur est une ligne imaginaire qui sépare la Terre entre l'hémisphère Nord et l'hémisphère Sud. L'équateur traverse l'Amérique du Sud et l'Afrique.

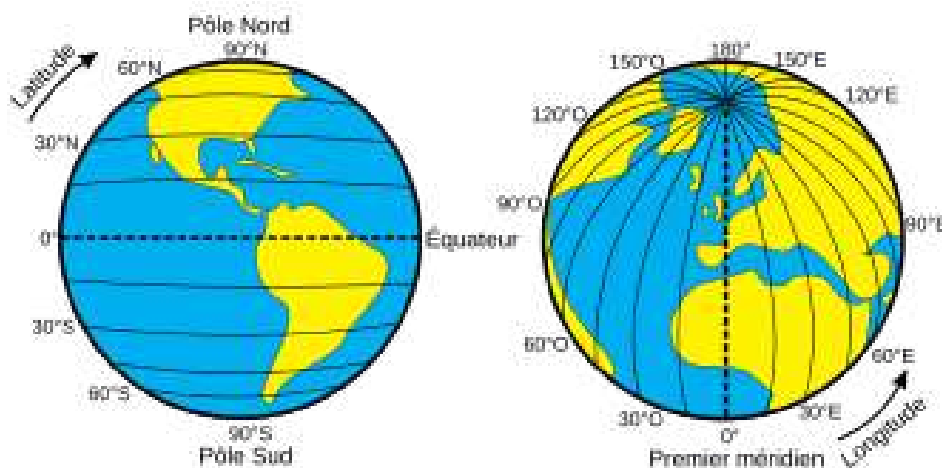
La ligne a même donné son nom à un pays car elle le traverse : l'Équateur. Il est situé en Amérique du Sud et sa capitale s'appelle Quito.



## Et la latitude ?

Le parallèle de référence, l'équateur, ou parallèle 0 sépare la Terre en deux parties identiques : l'hémisphère Nord et l'hémisphère Sud. La distance d'un point du globe à l'équateur est appelée latitude et elle est mesurée en degrés.

La latitude et la longitude sont les coordonnées géographiques qui permettent de repérer un point à la surface de la Terre.



# Une remontée de l'Atlantique nord très difficile !

La remontée avec le vent de face dans les alizés du Nord-est avec une mer dans tous les sens, des vagues jusqu'à 3,50m, des grains : les conditions sont terribles, le bateau cogne très fort dans la mer. Toutes les 10 secondes, je subis les chocs assez violents, et ça me fais mal pour mon bateau qui souffre... Le bruit est assourdissant, c'est épuisant.

Et pour finir le tout, il y a des algues sur la surface de l'océan appelées "sargasses". Elles se logent partout ! C'est l'enfer ! Elles se coincent dans les safrans, les hydrogénérateurs qui s'arrêtent et ne peuvent plus produire d'énergie, il y en a plein le pont du bateau ! Bref, les conditions ne sont pas simples, c'est un vrai match de boxe !



## Les sargasses



**Cauchemar des Antilles, les sargasses, ces algues qui envahissent les plages de la mer des Caraïbes, trouveraient leur origine dans la déforestation de l'Amazonie. Ce sont les conclusions d'une étude menée par des chercheurs américains.**



## Un deuxième pot au noir !

La météo nous joue des tours ! Plus de vent dans une grande dorsale anticyclonique (une sorte de zone où il n'y a plus de vent) et de la houle, le bateau ne sait plus où donner de la tête ! Je suis bloqué là et ce n'est vraiment pas simple de s'en extirper. Le vent passe de 2 noeuds à 25 noeuds en quelques secondes.. comme dans un 2ème pot au noir, vivement la fin ! J'essaie de faire au plus vite pour rejoindre la maison !

23/02/2025

**J'ai maintenant retrouvé du vent depuis deux jours ! Ouf ! C'est bon pour le moral, je viens de passer l'archipel des Açores, et je mets le cap sur les Sables d'Olonne !**

**Si tout va bien, je devrais être aux Sables pour le jeudi 27 ! Si pas de casse, et si le vent ne nous joue pas de nouveau tour ! Je croise les doigts !**

**A très vite maintenant !!!!**

# Manu répond à vos questions !

**Naomie, Sarah, Koliane, Eleïna et Daniel du club Coup De Pouce Clé de l'école Romain Rolland à Lanester (56), en classe de CP avec les maîtresses Cécile et Julie.**

**Est-ce que tu vas bien ?** Oui je vais très bien, je suis content d'arriver bientôt et de pouvoir me reposer à l'arrivée car je suis quand même très fatigué.

**Est-ce que tout se passe bien sur le bateau ?** Oui, tout va bien mais je continue d'être prudent tant que la ligne d'arrivée n'est pas franchie.

**Qu'est ce qui te manque le plus quand tu es en mer ?** Ma famille, mes amis et puis aussi une bonne douche bien chaude et un bon lit douillet.

**Est-ce que tu as peur des requins ?** Non, je n'en ai pas vu durant le Vendée Globe. En mer, j'en ai vu un une seul fois, mais il a eu peur de mon bateau et il est parti.

**Giovani, Amir, Eléa, Lola , Hanzalah du Club Coup de Pouce Compote. en classe de CP à l'école Henri Barbusse à Lanester, avec notre animatrice Solwenn.**

**On voudrait savoir si tu manges de la compote, des pâtes, des patates et des desserts ?** Oui j'adore la compote et j'ai pas mal de petites gourdes pratiques à manger ! Les pâtes et les pomme de terre sont en plats déshydratés dans lesquels je mets de l'eau chaude, un peu comme la purée Mousseline, et comme desserts, j'ai des crèmes vanille et chocolat !

**On voudrait savoir combien il y a de voiles sur ton bateau ?** J'ai huit voiles en tout. Je n'ai pas le droit d'en avoir une de plus, c'est le règlement de la course.

**Peux-tu faire dodo dans ton bateau ?** Oui, j'ai un matelas avec plein de petites billes dedans, et un duvet pour me tenir chaud.

**Océane, Maïssa, Rahnïe, Maïna, Ilayda et Céline du Club Coup de pouce de Jolit Curie à Lanester**

**On a hâte de te voir arriver avec le voilier à la fin de la course en bonne santé !** Merci beaucoup, c'est bientôt la fin !

**Najma, Mylan, Niamâ, Fatih et Huyaifah, les pirates Coup de Pouce Paul Langevin à Lanester.**

**Est-ce que tu vas bien depuis ton accident de bateau, est-ce que tu t'es fait mal ?** Quand c'est arrivé, je me suis fait mal au nez, à l'épaule et aux côtes, mais je vais beaucoup mieux maintenant.

**Comment tu fais à manger à bord ?** J'ai un petit réchaud à gaz où je peux faire chauffer de l'eau dans une bouilloire. Ce qui me permet de réhydrater des plats ou de me faire un bon thé.

**Est-ce skipper c'est ton travail ?** Oui c'est mon travail, je suis comme un pilote de bateau.

**Est-ce tu veux vraiment gagner la course ?** J'aimerais bien mais mon bateau n'est pas assez récent pour gagner.

**Kayla, de Ketsia, d'Enes, d'Eren et de Mélina du club Coup de pouce CLE de Pablo Picasso à Lanester, avec notre animatrice Charlène.**

**Mélina :** "un jour j'aimerais faire la course du Vendée Globe"

**Ketsia** "jadore les bateaux et surtout les départs de courses" , "j'aimerais bien visiter un voilier"

**Eren** "je souhaite bon courage à Manuel"

**Enes** "j'espère que ton voilier n'est pas cassé"

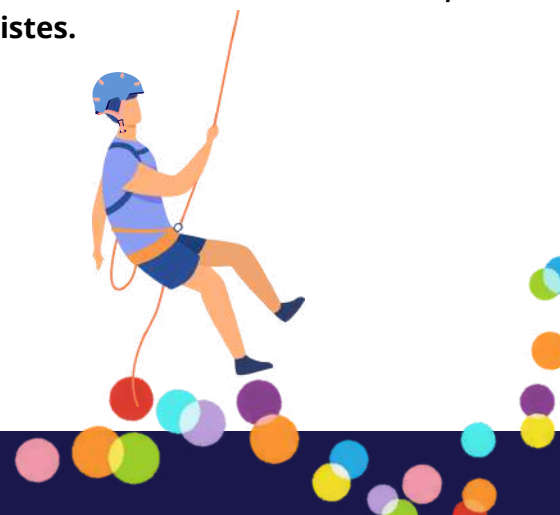




# Manu répond à vos questions !

Les élèves de CE1/CE2 et CE2/CM1 de l'école Jules Verne de COEX (85 - Vendée)

- **Avez-vous encore de la nourriture ?** Oui, tout va bien de ce côté là, nous en avons mis un peu plus quand nous avons préparé les sacs 👍
- **Comment allez-vous et comment va le bateau ?** Je vais bien même si je ressens beaucoup de fatigue, j'ai hâte d'arriver ! Mon bateau va bien pour le moment, je veille sur lui, je répare des petites choses par-ci par-là.
- **À combien de jours avais-tu estimé ton Vendée Globe ?** Je pensais mettre entre 90 et 95 jours.
- **Combien de temps dors-tu par nuit ?** Ça dépend des nuits, des fois je ne dors pas du tout et d'autres fois je dors entre 2 et 4 heures par nuit, ce qui n'est pas beaucoup. Et il m'arrive de faire une sieste dans la journée mais c'est plus difficile.
- **Combien de cadeaux as-tu eu à Noël ? Et as-tu aimé tes cadeaux ?** 22 cadeaux, de petits cadeaux car il ne fallait pas que le sac soit lourd :) Oui j'ai beaucoup aimé ces petits cadeaux avec des petits mots de chacun, j'en avais les larmes aux yeux.
- **Est-ce que ton Vendée Globe te plaît ?** Ahlala, c'est une bonne question ! J'aurai tellement aimé être plus rapide, mais c'est ainsi, la météo n'a pas été clémente avec nous. Je n'ai rien à regretter car j'ai tout donné ! Et je serai très heureux de le finir car nous serions en tout 32 skippers à avoir terminé deux Vendée Globe depuis 1989.
- **Pour quelle raison as-tu voulu faire le Vendée Globe ?** Pour nous les skippers, c'est la course dont nous rêvons tous ! C'est celle que nous trouvons la plus difficile au monde.
- **Pourquoi aimes-tu naviguer ?** J'adore être en mer et la compétition. Je me sens bien en mer.
- **Quelle nourriture manges-tu ?** Je mange des plats préparés en ce moment, que j'ai juste à faire réchauffer. Et quand il a fait très chaud, je mangeais plutôt des plats froids comme du taboulé, du thon ou des sardines. Il me reste aussi du chocolat !
- **Comment as-tu fait lors de l'incendie ?** J'ai eu plusieurs avaries avec des choses qui ont brûlé : deux fois des panneaux solaires ont failli mettre le feu, heureusement j'ai senti l'odeur de brûler. Et une autre fois, c'est ma génératrice (pièce de mon moteur) qui s'est mise à faire de grosses étincelles jusqu'à mon duvet ! Ouf, les trois fois je ne dormais pas.
- **Aimes-tu être en solitaire ?** Oui j'aime bien être seul sur mon bateau, ça ne me dérange pas. Au moins, si je fais une bêtise, je ne m'en prends qu'à moi
- **Arrives-tu à bien dormir après le Vendée Globe ?** Ah ça oui ! Il ne va pas falloir me bercer, je rêve de mon lit douillet, qui ne bouge pas et qui n'est pas humide ! Après mon premier Vendée Globe, je dormais très bien, sans me réveiller la nuit.
- **Qui t'a donné envie de faire le Vendée Globe ?** Quand j'étais jeune, le skipper Loïs Peyron me faisait rêver. J'ai adoré regarder ses vidéos. Mais je ne pensais pas qu'un jour ce serait possible.
- **Montes-tu souvent au mât ?** Quand c'est nécessaire, environ 4 fois dans l'année quand tout va bien. Et puis nous avons un stage obligatoire pour apprendre à monter au mât tout seul, nous sommes équipés de harnais et casque comme les alpinistes.



# Manu répond à vos questions !

Hana, Lylou, Elya, Yanis, Diego et Isabel du club COUP DE POUCE  
CP - ECOLE CELESTIN FREINET de BAGNOLS SUR CEZE dans le GARD (30)

**Est ce que tu languis de retrouver ta famille et tes amis ?** Oui, je vais être très heureux de les retrouver !  
**Pour nous quand on est au coup de pouce il est 17h, et pour toi quelle heure est-il ?** Il est une heure de moins car j'utilise le temps universel. C'est plus pratique sinon je serai obligé de faire des calculs en permanence.

**Dans combien de jours penses-tu arriver ?** Dans 4 jours !

**Est ce qu'il t arrive d'avoir peur ?** Oui, ça m'est arrivé quand j'ai tapé quelque chose en mer.

**As-tu eu une tempête ?** Oui plusieurs même, dans ce cas il faut beaucoup anticiper pour ne pas casser le bateau.

**C'est dommage que nous soyons loin, on aurait bien aimé te voir a ton arrivée.**

**Bon Courage !** Merci beaucoup, je penserai à vous 🍷 !

**La Classe de CE1-CE2 de l'école Jeanne D'Arc à Thorigny en Vendée (85) avec Sophie Gautier**

- **As-tu emporté un livre ?** Oui, celui de Thomas Pesquet !

- **As-tu peur de ne pas arriver au bout de la course ?** Oui, c'est ce qui peut m'arriver de pire.

- **Ton bateau a-t-il eu des problèmes ?** Quelques uns, mais j'ai pu réparer à chaque fois.

- **As-tu déjà eu le mal de mer ?** Non, je ne l'ai jamais, j'ai de la chance.

- **As-tu eu froid au Pôle Sud ?** oui, il faisait 5 à 7 degrés dans le bateau.

- **Quel est ton endroit préféré sur la mer ?** Vers les Canaris et les Antilles, du soleil, du vent et une mer plate, le bonheur !

- **As-tu déjà eu un gros accident en mer ?** Oui, sur ce Vendée Globe quand j'ai percuté un OANI.

- **As-tu déjà eu plein d'eau dans ta cabine ?** Non heureusement.

- **Mets-tu de la crème solaire ?** Oui, c'est important de prendre soin de soi car en mer, seul, loin de tout, ça peut devenir dramatique.

- **De quoi as-tu peur sur le bateau ?** De pas grand chose, peut-être de casser quelque chose important et d'abandonner la course.

- **Que fais-tu quand il y a trop de vagues ?** Je règle mes voiles au mieux pour ne pas trop faire souffrir mon bateau quand il cogne dans les vagues.

- **Es-tu déjà tombé de ton bateau ?** Non, règle n°1 : ne jamais tombé à l'eau.

- **As-tu vu des personnes (skipper du Vendée Globe ou autre bateau) pendant la course ?** Oui, j'ai été un bon moment près de Fabrice Amédéo, c'était super.

- **Dances-tu sur ton bateau ?** Hihi, oui je chante et je danse quand je suis content.

- **Ecoutes-tu de la musique sur ton bateau ?** Oui, ça m'arrive, j'aime bien.

- **Es-tu à l'aise sur ton pouf quand tu dors ?** Mon pouf est pratique mais pas très confortable, l'avantage c'est que je peux le déplacer.

- **Aimes-tu ton sponsor ?** Oui, j'adore l'idée de pouvoir faire connaître l'association COUP DE POUCE et défendre les enfants qui ont besoin d'aide pour lire, écrire et compter.

- **As-tu un bureau sur ton bateau ?** Un minuscule bureau où est posé mon clavier d'ordinateur ;)

- **As-tu emporté ton téléphone portable ?** Oui car j'appelle et j'envoie des WhatsApp avec en passant par l'antenne satellite du bord.

- **Combien de kg de nourriture as-tu emportés ?** 10 sacs de 18 kg, je vous laisse faire le calcul ;)

- **Est-ce que tu as déjà manqué de nourriture ?** non jamais, je préfère en emporter un peu plus.

- **Est-ce que ton mat s'est déjà cassé pendant une course ?** Non, je croise les doigts 🙌

- **Appelles-tu souvent tes proches ?** Oui, tous les jours.

- **Pourquoi as-tu choisi ce métier ?** J'adore être en mer, le sport, la compétition, alors la course au large réunit tout ça !

- **A combien de courses as-tu participées ?** Au moins une centaine depuis mes jeunes années, dont 30 très importantes comme Le Vendée Globe, La Route du Rhum, la Transat Jacques Vabre, New York - Les Sables, La Vendée Arctique, Québec Saint-Malo, La Bermudes 1000 Race, etc....