

COUP DE POUCE

MANUEL
COUSIN



DOSSIER DE PRESSE

SAISON IMOCA 2026



SOMMAIRE

01		Manu Cousin.....	3 - 8
02		Le bateau.....	9 - 10
03		Manu s'engage.....	11
04		L'association Coup de Pouce...	12
05		Les partenaires.....	13
06		Contacts	14



MANU COUSIN

Profession : navigateur

Âge : 58 ans

Marié, une fille de 27 ans

Né à Rouen (76 - Seine Maritime)

Vit aux Sables d'Olonne (85 - Vendée)



20 transatlantiques



2ème IMOCA



2 tours du monde :

Finisher Vendée Globe 2020-2021 et
Vendée Globe 2024-2025



12 ans de sponsoring voile



Qualités : volontaire, persévérant, avenant

Passions : son métier, la technicité des
IMOCA, la navigation en course

Team : basé aux Sables d'Olonne, port
d'attache de son IMOCA Coup de Pouce

Effectif du team : 6 personnes permanentes



DU CŒUR DANS LA RÉALISATION. DE LA PASSION DANS L'EFFORT

Derrière une personnalité accessible et chaleureuse, Manuel Cousin est avant tout un compétiteur expérimenté. Originaire de Normandie et installé aux Sables-d'Olonne, il évolue sur le circuit IMOCA Globe Series depuis 2017.

Skipper déterminé, il aborde la saison 2026 à la barre d'un IMOCA acquis en 2025, avec lequel il a notamment disputé la dernière Transat Café L'Or Le Havre Normandie. Entièrement mis à nu puis optimisé durant l'hiver 2025-2026, le bateau a fait l'objet d'un important travail technique : une nouvelle paire de foils conçue par l'architecte Sam Manuard, spécifiquement adaptée à l'IMOCA Coup de Pouce, vient tout juste d'être mise en place, entraînant une nouvelle conception intérieure pour cet IMOCA VPLP de 2010. Le confort intérieur a également été repensé avec entre autres un siège sur vérin. Le gréement courant et les systèmes électriques puis énergétiques ont été optimisés.

« C'est quasiment un nouveau bateau que je vais découvrir en course. La Vendée Arctique va nous permettre de réaliser un test grandeur nature sur le travail de cet hiver. » Manu Cousin



10 CHOSES À SAVOIR SUR MANU

1 PREMIERS BORDS

Dès l'âge de 6 ans, je tire mes premiers bords en optimist à Saint-Briac, tout près de Saint-Malo en Ile et Vilaine.

2 MON PREMIER VOILIER

A l'âge de 20 ans, j'achète un Edel 6 et je commence à traverser la Manche en solo.

3 UN TOUR DE L'ATLANTIQUE EN FAMILLE

En 2003, avec Sandrine, mon épouse, nous décidons de partir une année à bord d'un Gib'Sea 106M pour faire un tour d'Atlantique.

4 MA PREMIERE TRANSAT EN COURSE

En 2010, je prends le départ de la Transquadra à bord du dernier FIRST 35.

5 PREMIER PROJET DE COURSE AU LARGE
En 2015, acquisition du Class40 de Tanguy De Lamotte, FRA30.

6 EQUIPAGE OU SOLITAIRE
Équipage pour la bonne humeur et le solitaire pour le défi.

7 PETITS RITUELS EN MER
Un petit café et carré de chocolat noir !

8 TEMPETE OU PETOLE
Les deux, ça fait parti du jeu !

9 SUCRÉ OU SALÉ ?
Plutôt sucré, la gourmandise...

10 PASSE TEMPS FAVORI
Écouter des podcasts sur le sport.



MANU SE CONFIE

Après huit années à tirer le maximum de mon premier IMOCA à dérives, et deux Vendée Globe bouclés autour du monde, une nouvelle page s'ouvre. Grâce à la confiance intacte et à la fidélité de mes partenaires, je prends aujourd'hui la barre d'un IMOCA équipé de foils. Une révolution technologique qui permet au bateau de littéralement voler au-dessus de l'eau, en décuplant vitesse, sensations et potentiel de performance.

Ma 3e participation à la Vendée Arctique 2026 me permettra de me qualifier à la prochaine Route du Rhum - Destination Guadeloupe. Un cap important, que j'aborde avec impatience et détermination, prêt à transformer des années d'expérience en performance pure sur l'eau.



PALMARES IMOCA

COURSES PHARES

- 2025** 15^e Transat Café l'Or
31^{ème} Vendée Globe 2024/2025
- 2024** 23^e New York - Vendée - Les Sables
- 2023** 25^e Transat Jacques Vabre
- 2022** 30^e La Route du Rhum - Destination Guadeloupe
- 2021** 18^{ème} Transat Jacques Vabre
23^{ème} Vendée Globe 2020/2021
- 2020** 15^e Vendée Arctique
- 2019** 22^e Transat Jacques Vabre
- 2018** 14^e La Route du Rhum - Destination Guadeloupe
- 2017** 14^e Transat Jacques Vabre





L'IMOCA COUP DE POUCE

SON HISTOIRE

Mis à l'eau en septembre 2010, ce plan VPLP/Verdier construit par CDK Technologies - Mer Agitée, est conçu pour Michel Desjoyaux.

Particularité : pont en aile de mouette pour rabaisser le centre de gravité en donnant la priorité à la robustesse de la structure.

Il ne cessera d'être amélioré au fil du temps, devenant un des premiers foiler à adopter les grands foils.

Initialement IMOCA à dérives, c'est en 2016 que l'équipe de Jérémie Beyou le dote de foils de première génération conçus par Nick Holroyd.

En 2019, l'équipe Initiatives Cœur de Sam Davies change ses foils pour de nouveaux plus avant-gardistes d'envergure inédite signés Guillaume Verdier.



CATÉGORIE IMOCA... À FOILS

Architecte : VPLP - Verdier
1^{ère} mise à l'eau : 2010
Longueur : 18,28 m
Quille basculante : 4,50 m
Voiles embarquées : 7
Tirant d'air : 29 m

NOM DU BATEAU

Association
Coup de Pouce

Hiver 2025/2026

Optimisation
majeure :
nouveaux foils
dernière génération

Entièrement repensés

- Électricité
- Électronique
- Moteur
- Panneaux solaires
- Intégration foils



MANU S'ENGAGE



Pourquoi le bateau s'appelle t-il Coup de Pouce ?

L'association Coup de Pouce, dont je suis le parrain depuis 2018 et que nous soutenons depuis 2014 en Class40, me propose début 2023 un projet solidaire.

Ensemble, avec la direction et la cellule communication de l'association, nous décidons de monter ce magnifique projet, celui de mettre en lumière la mission de Coup de Pouce : donner toutes ses chances et la confiance nécessaire à chaque enfant pour sa réussite à l'école, de l'acquisition du langage au goût de la lecture en passant par les mathématiques, de la maternelle au primaire, tout en impliquant leurs parents, en les conseillant et en favorisant leurs activités partagées à la maison.

Savoir lire, écrire, compter, est aujourd'hui un des grands sujets d'actualité. Il est donc essentiel de pouvoir agir dès ces années déterminantes pour la réussite de tous les enfants.

Ensemble, nous pouvons mieux faire pour les enfants, nous en sommes convaincus !

Je me suis reconnu dans le projet de l'association Coup de Pouce, nous avons pas mal de points communs, faire tout pour que des enfants renforcent leur confiance et réussissent à l'école, plus tard dans la vie, c'est génial. Il faut leur donner les moyens d'aller au bout de leurs rêves, si je peux contribuer un peu à ça, à faire connaître l'association et à développer plus de clubs Coup de Pouce possible, alors on aura tout gagné !

Un élève sur cinq ne maîtrise pas les fondamentaux en entrant en 6ème, et 90% d'entre eux étaient déjà en difficulté en grande section de maternelle !

Le projet IMOCA restant totalement indépendant du budget de l'association, il fonctionne exclusivement grâce au soutien du collectif des partenaires du Team de Manu.



NOTRE TERRAIN DE JEU FAIRE GRANDIR LA CONFIANCE

Présente dans 240 villes de France métropolitaine et outre-mer, Coup de Pouce est l'association nationale de référence qui œuvre dès les premières années d'école pour favoriser la réussite scolaire de tous.

Coup de Pouce conçoit, avec des chercheurs en éducation, des programmes péri- et extrascolaires basés sur le jeu et la relation école-famille.

**Une alliance avec les partenaires
financiers du bateau
pour la réussite de tous**



Un projet solidaire, la rencontre de 3 univers :

- le sport, terrain de performance mais désormais également un terrain d'engagement RSE ;
- le monde économique, mobilisation et sensibilisation d'entreprises ;
- le monde associatif et les problématiques sociétales.

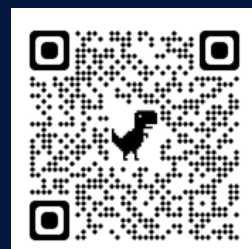


"Je suis très fier d'être le parrain de l'Association Coup de Pouce depuis 2018 !

Chaque rencontre avec les petits Poucets est toujours un moment fort.

Les questionnements des enfants nous ramènent à nos valeurs de base. J'essaie à travers mon expérience du large, de leur transmettre mon goût du défi et l'importance de toujours croire en ses rêves." Manuel Cousin

Pour en savoir plus,
consultez le site
de l'Association Coup de Pouce





LES PARTENAIRES DE L'IMOCA COUP DE POUCE





CONTACT PRESSE TEAM IMOCA

Sandrine COUSIN

06 13 67 22 75

sandrine.cousin71@gmail.com

CONTACT Association COUP DE POUCE

Marion GOMMARD

06 24 18 00 79

mgommard@coupdepouceasso.fr

 www.coupdepouceassociation.fr

Nous suivre

 Manuel Cousin IMOCA Coup de Pouce

 Manuel Cousin IMOCA Coup de Pouce

 Manuel Cousin

 Manuel Cousin - IMOCA

 www.manuelcousin.com

**COUP DE
POUCE**
PARTENAIRE DE LA
RÉUSSITE À L'ÉCOLE

Banque images



Crédits photos

Claire Sellier - Aimée Studio

B & R Gergaud