View in browser

MANUEL COUSIN
SAILING TEAM

COUP DE
POUCE
PARTENAI DE
RÉUSSITE À L'ÉC

C'EST LA RENTRÉE POUR LA TEAM IMOCA COUP DE POUCE ! ⛵

Après une Vendée Arctique intense et un été bien rempli, l'heure de la rentrée a sonné pour Manu et toute la Team !

Entre rencontres avec nos partenaires, navigations, préparation sportive et mentale, travail technique à bord et nos premières échéances de septembre, le compte à rebours est désormais lancé : dans quelques semaines, Manu prendra le départ de la **Route du Rhum – Destination Guadeloupe** !

Avant d'entrer pleinement dans cette dernière ligne droite, cap sur la première course de la rentrée : Le **Défi AZIMUT** à Lorient du 16 au 20 septembre ! Au programme :

Runs de vitesse,
48H en solo accompagné par un mediaman,
Tour de l'île de Groix.

Dernière courses pour s'échauffer avant la célèbre Route du Rhum !

ROLAND GARROS

🎾 Une journée à Roland-Garros avec Ligne & Lumière

Le 7 juillet, Manu a eu le plaisir de retrouver son partenaire **Ligne & Lumière** dans un lieu pour le moins emblématique : **Roland-Garros**, à l'occasion de leur convention annuelle. Une belle journée placée sous le signe des **rencontres, du partage et de la passion du sport**. Au programme : découverte du mythique court **Philippe Chatrier**, immersion dans les coulisses de ce temple du tennis français... et quelques belles surprises !
Les adhérents de Ligne & Lumière ont également pu échanger

avec Manu autour de ses aventures **Vendée Globe**, de son quotidien de skipper et, bien sûr, de son prochain grand défi : **la Route du Rhum – Destination Guadeloupe**. 🌊⛵
Et parce que les belles histoires ne s'arrêtent pas là, les lauréats de la convention auront la chance de prolonger l'aventure à **Saint-Malo**, au cœur du village de départ de la Route du Rhum 2026, avec une rencontre privilégiée sur l'**IMOCA Coup de Pouce** !
Un immense merci aux équipes **CMEM et de Ligne & Lumière** pour cette magnifique convention, leur accueil chaleureux et leur confiance. Une journée dont nous garderons un très beau souvenir ! 💗

RESPIRE
GIFFARD
altitude Infra.
Edp
LIGNE LUMIÈ

💙 Une page se tourne... aurevoir notre Coup de Pouce 1

Le 10 juillet 2026 restera une date particulière pour Manu, outre le fait que ce soit son anniversaire. Celle où toute la team a **dit au revoir à un bateau pas comme les autres**...
Cet IMOCA aura accompagné Manu dans une incroyable

partie de son aventure sportive. Depuis 2027, ce sont des milliers de milles parcourus, des jours et des mois de navigation, des moments de doute, de joie, de fatigue, des heures et des heures de travail, et de la passion à revendre … et surtout **deux Vendée Globe bouclés ensemble**. 🌏 ⛵
Difficile de tourner la page sans une petite pointe au cœur.
Ce bateau, c'est une multitude de souvenirs, de rencontres et de défis relevés. Une véritable histoire humaine et sportive qui restera gravée dans nos mémoires.
Aujourd'hui, une nouvelle aventure s'écrit avec son nouveau skipper, **Robin Marais**. Nous lui souhaitons, ainsi qu'à son équipe, **beaucoup de réussite, de belles navigations et de grands projets** pour la suite !
Une page se tourne, oui…
Mais en mer comme dans la vie, chaque fin ouvre la voie à une nouvelle histoire. Et la nôtre ne fait que continuer.
💙 🌊

IMOCA
GLOBE SERIES

COUP DE POUCE

NOS PARTENAIRES À BORD

Parce que ce projet se vit aussi ensemble, les mois de juin, juillet et août ont été rythmés par plusieurs sorties en mer avec les collaborateurs de nos entreprises partenaires. **Lemnia, Brioches Fonteneau, NIL Nettoyage, Giffard Manutention, Kohler Opticien et Gelencser Chocolatier** ont ainsi eu l'occasion d'embarquer à bord de l'**IMOCA Coup de Pouce**.

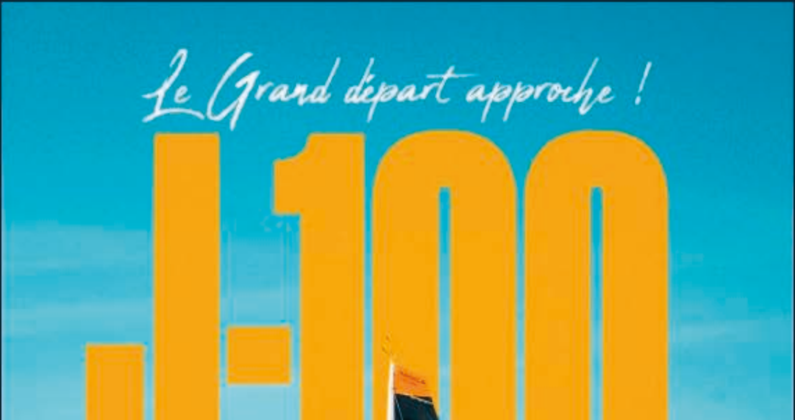
Des moments privilégiés pour **entrer dans les coulisses de la course au large**, découvrir l'univers d'un IMOCA de l'intérieur, prendre la barre, échanger avec Manu et toute l'équipe... et surtout, **profiter ensemble de quelques heures en mer, loin du quotidien**. 🌊⛵

L' **association COUP DE POUCE** a pu elle aussi goûter à une navigation en baie des Sables d'Olonne avec de belles sensations à bord dans un vent soutenu qui a fait voler notre Coup de Pouce 2 ! 🚀

Ces navigations sont exactement à l'image de ce que nous voulons construire autour du projet : **une aventure sportive, bien sûr, mais surtout une belle aventure humaine**, faite de rencontres, de partage et de moments vécus ensemble.

Et c'est toujours un vrai plaisir de pouvoir **embarquer celles et ceux qui nous accompagnent dans cette aventure** ! 💙

COUP DE
POUCE



ROUTE DU RHUM 2026
Destination Guadeloupe
COUP DE POUCE
Brioches Fonteneau
altitude infra
NIL

⏳ J-100 : LE COMPTE À REBOURS EST LANCÉ !

Le 24 juillet marquait une étape symbolique :
J-100 avant le départ de la Route du Rhum !
100 jours avant que Manuel ne s'élance à bord de l'**IMOCA Coup de Pouce** en direction de la Guadeloupe.
Depuis, chaque journée compte : réglages techniques, préparation physique et mentale, entraînements, navigation, optimisation du bateau et préparation de la stratégie de course.
L'excitation monte progressivement au sein de l'équipe, tout comme la concentration.
Après des mois de préparation, notre grand objectif de la saison se rapproche !
Départ de la Route du Rhum à Saint-Malo : le dimanche

1er novembre.

COUP DE POUCE
SLAM

UN MOIS D'AOÛT PLUS CALME... MAIS PAS VRAIMENT À L'ARRÊT !

Si le mois d'août a permis à l'équipe de prendre quelques jours de repos, la préparation, elle, n'a jamais vraiment cessé.

Manuel a continué à passer du temps à bord de son bateau

et à préparer les prochaines échéances.
Nous avons également profité de cette période pour vous faire entrer encore davantage dans les coulisses de la course au large sur nos réseaux sociaux : **comment se déroule concrètement un départ de course ? Quels sont les moments les plus marquants vécus en mer ? Comment se prépare une grande transatlantique ?**
Une autre manière de partager l'aventure et de faire découvrir tout ce qui se cache derrière une course.

26 AOÛT : TOUTE LA TEAM EST DE RETOUR !

Le 26 août sonnait officiellement la reprise pour toute l'équipe.
Tout le monde est désormais de retour et concentré sur les

semaines particulièrement intenses qui nous attendent. Préparation du bateau, entraînements, logistique, communication, événements partenaires… la dernière ligne droite avant la Route du Rhum est officiellement lancée !

HYUNDAI
HALL EXPOSANTS

UNE RENTRÉE FESTIVE À LA FOIRE DES MINÉES de Challans en Vendée !!

Le vendredi 4 septembre, Manuel était l'invité d'honneur de la 72ème **Foire des Minées à Challans**, la plus grande foire des Pays de la Loire réunissant plus de 420 exposants : commerçants, artisans, agriculteurs, restaurateurs et associations.

Très festive et conviviale pour réunir toute la famille autour des invités ! Une journée placée sous le signe des rencontres et du partage, notamment avec la région Alsace et la ville italienne de Sarrono jumelée avec Challans.

Manuel a eu l’honneur de participer à l’inauguration de la Foire en coupant le traditionnel ruban d’ouverture, avant de saluer tous les stands en compagnie des organisateurs et élus.

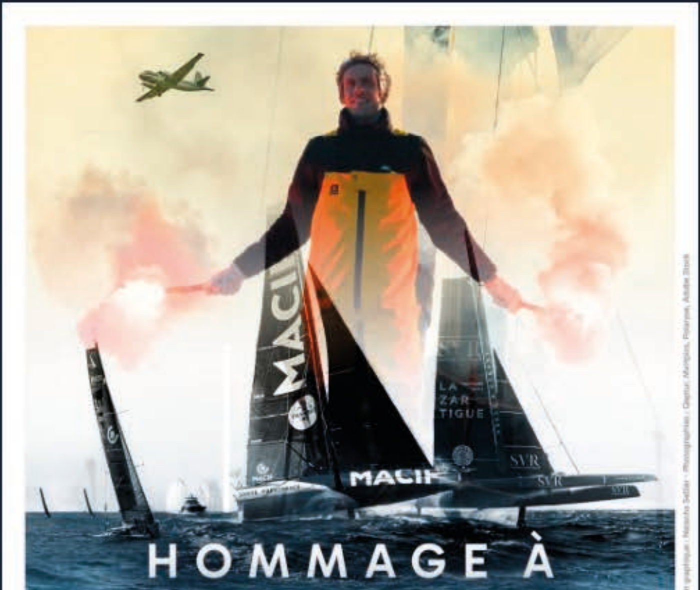
Une **exposition sur le Vendée Globe** a été spécialement installée cette année en collaboration avec la SAEM Vendée, société organisatrice de la célèbre course à la voile. Manuel a exposé quelques objets lui appartenant et ayant fait le tour du monde : vêtements de mer, ustensiles de cuisine du bateau, sacs, cordages...

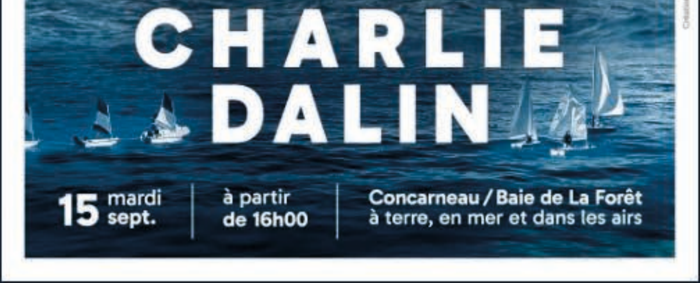
Notre partenaire **Océane Automobiles était présent pour présenter ses véhicules de marque HYUNDAI. Manuel s’est prêté avec plaisir à** une séance de dédicaces sur le stand, un beau moment d’échange avec le public.

La journée s’est terminée par un nouveau temps fort : Manuel est monté sur scène aux côtés du **président et des vice-présidents de la Foire des Minées**, ainsi que des représentants de la Ville de Challans et a reçu un symbole fort : le double cœur vendéen !

Un très beau rendez-vous pour partager une nouvelle fois l’aventure avec le public et mettre en lumière le projet **IMOCA Coup de Pouce**.

VENDÉE
COUP DE POUCE
SIMA


MACIF
LA ZAR TIGUE
SVR
HOMMAGE À
n graphique : Natacha Sellier · Photographies : Qaptur, Multiplex, Polaryse, Adobe Stock


CHARLIE
DALIN
15 mardi sept.
à partir de 16h00
Concarneau / Baie de La Forêt
à terre, en mer et dans les airs

💜 15 SEPTEMBRE : TOUS SUR L'EAU POUR CHARLIE

Avant de retrouver la compétition, nous avons rendez-vous pour un moment particulièrement important. **Mardi 15 septembre à partir de 16h**, Manu et toute la Team Coup de Pouce seront présents dans la **baie de Concarneau** pour participer à l'hommage rendu à Charlie. Un rendez-vous qui s'annonce fort en émotion et autour duquel nous serons heureux de nous retrouver sur l'eau.

CAFÉS Albert
Lemnia
GIFFARD Manutention

AZIMUT
altitude Infra.
NIL

⛵ PROCHAIN OBJECTIF : LE DÉFI AZIMUT

Pas le temps de souffler puisque, dès le lendemain, direction Lorient pour le **Défi Azimut, du 16 au 20 septembre**.

Au programme :

- runs de vitesse, une ligne droite d' 1 mille, le plus rapide des IMOCA remporte l'épreuve de la journée,
- **48 heures en solo :** départ jeudi 17/09 midi et retour samedi 19 après un parcours au large dans le Golfe de Gascogne en solitaire avec l'obligation d'embarquer un médiaman à bord ! Pour l'occasion, Florian Buret, vidéaste, embarquera avec Manuel pendant les 48 heures afin de vous faire vivre cette course de l'intérieur et de vous offrir des images au plus près de l'action,
- puis dimanche 21/09, Tour de l'île de Groix en équipage !

.

Une étape sportive importante qui permettra à Manuel et à toute l'équipe de poursuivre les réglages, de valider le travail réalisé et de se confronter une dernière fois à la flotte

IMOCA avant l'objectif majeur de cette fin d'année :
La Route du Rhum !

COUP DE POUCE

🌴 CAP SUR LA ROUTE DU RHUM !

Après le Défi Azimut, tous les regards seront tournés vers notre grand rendez-vous de l'année : **la Route du Rhum – Destination Guadeloupe**.
Arrivée des IMOCA le 21 octobre à Saint-Malo pour 10 jours de village au pieds des remparts !
Départ le dimanche **1er novembre 2026 à 13H02**, pour la plus mythique des transatlantiques en solitaire entre Saint-

Malo et Pointe-à-Pitre en Guadeloupe .
Des mois de préparation, de travail et d'engagement pour Manu et toute la Team qui prendront alors tout leur sens.
Et cette aventure, nous voulons plus que jamais la vivre **avec vous**.
A noter que notre partenaire **BRIOCHES FONTENEAU** sera présent à Saint Malo avec un magnifique stand au cœur du village de la course, avec de quoi faire découvrir au public breton, et de tous horizons amoureux de la mer, les meilleures spécialités vendéennes !
Merci à chacun de nos partenaires pour votre confiance, votre fidélité et votre implication dans ce projet. Votre soutien nous permet de continuer à avancer, à progresser et à rêver toujours plus grand.

La rentrée est lancée.
La Route du Rhum se rapproche.
Et l'aventure ne fait que commencer.