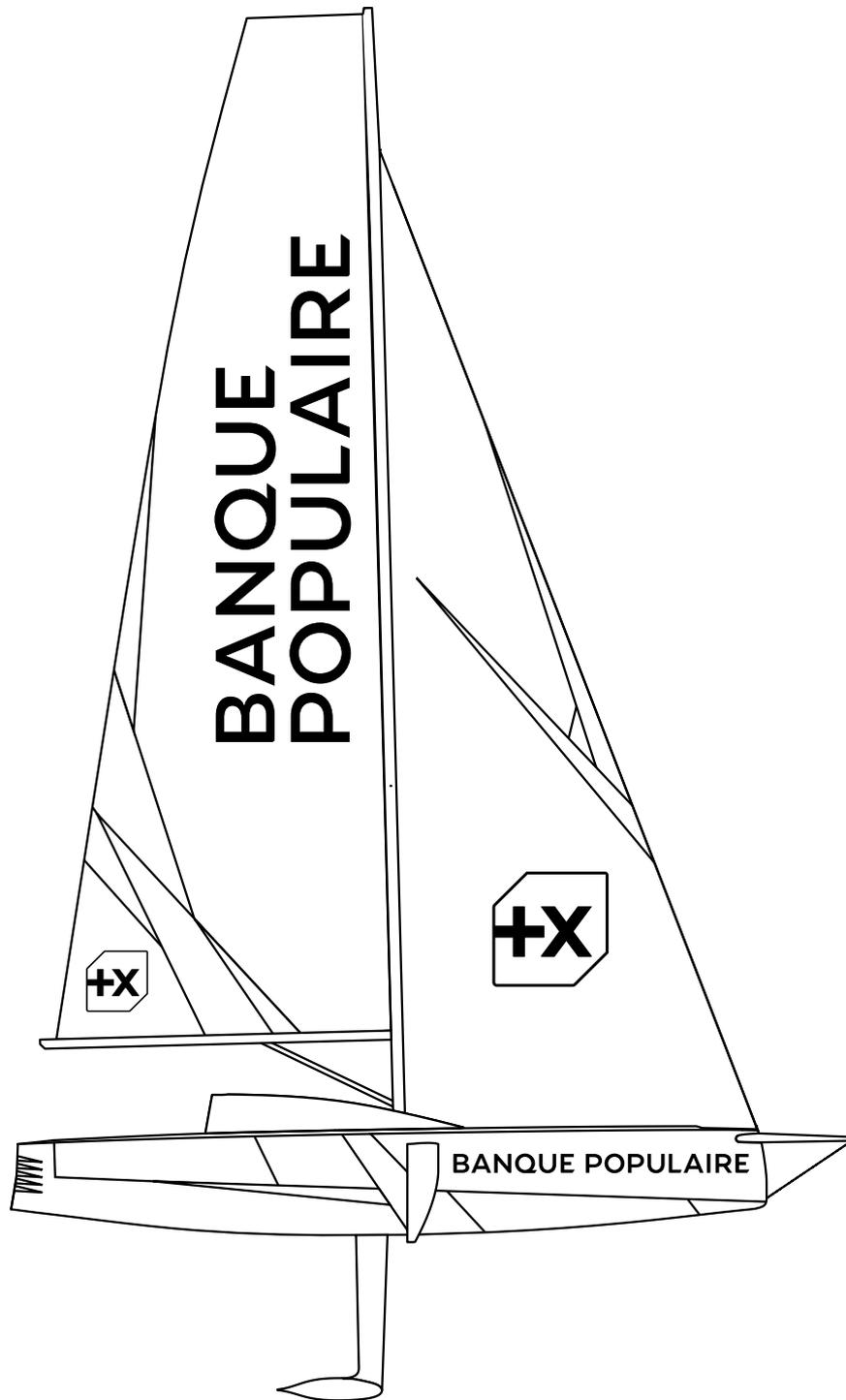


VOILIER : MONO BANQUE POPULAIRE X



SKIPPER : CLARISSE CRÉMER

BANQUE POPULAIRE 

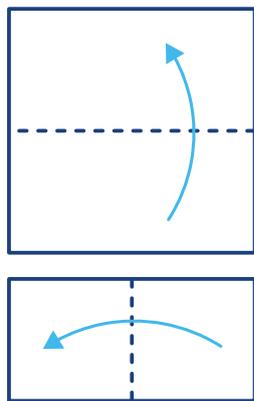


VOILIER : FIGARO BANQUE POPULAIRE

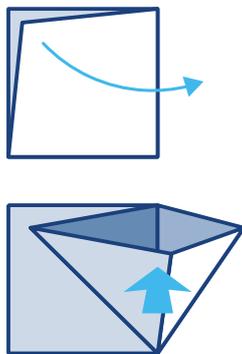


SKIPPER : ARMEL LE CLÉAC'H

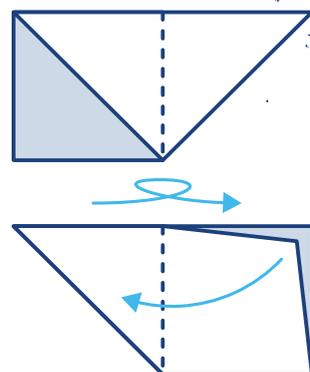
BANQUE POPULAIRE 



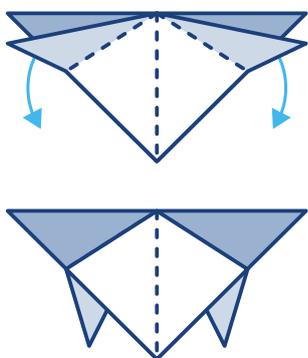
1. Plier la feuille en deux... et la replier une seconde fois !



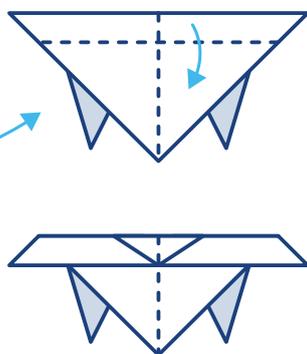
2. Nous arrivons à l'étape très compliquée : Ouvrir le pliage pour obtenir un trapèze.



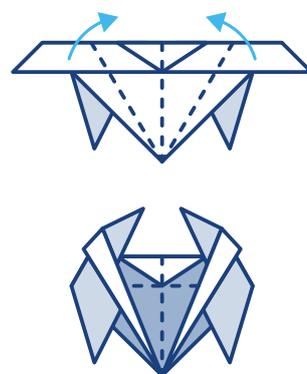
3. Retourner le pliage et répéter l'opération précédente afin d'obtenir un triangle.



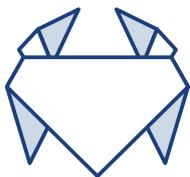
4. Former les pattes en repliant les deux pointes du triangle de la première couche de papier uniquement.



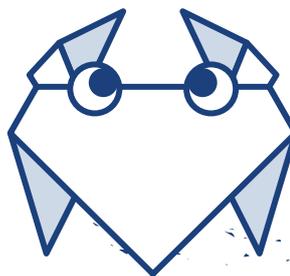
5. Retourner la figure et replier la partie supérieure.



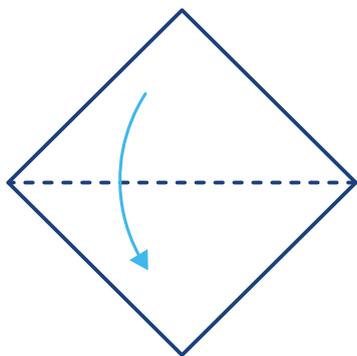
6. Il ne reste plus que deux petits pliages à faire pour former les pinces.



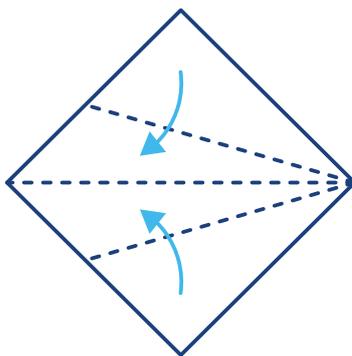
7. Retourner le pliage... Et voilà un crabe !



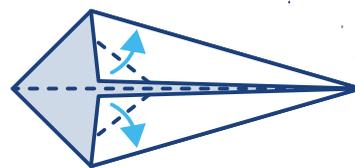
8. Coller ou dessiner deux petits yeux et c'est fini ! :-)



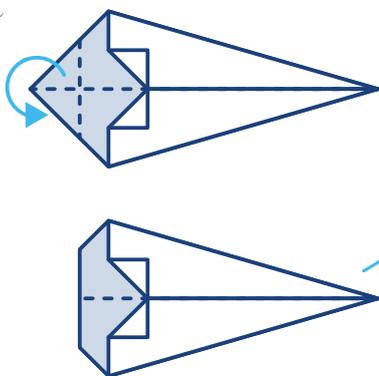
1. Plier et déplier une feuille carrée dans le sens de la diagonale.



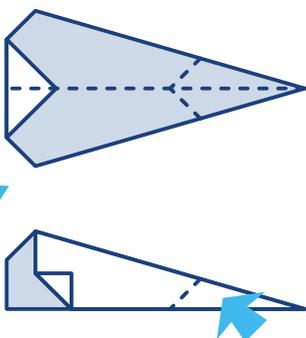
2. Rabattre les deux extrémités sur le centre.



3. Former les nageoires en repliant les pointes des plis créés précédemment.



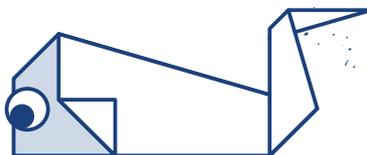
4. Former la tête de la baleine en repliant la pointe gauche vers l'arrière.



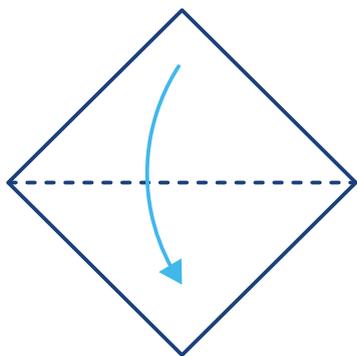
5. Former la queue de la baleine en pliant cette fois la pointe droite.



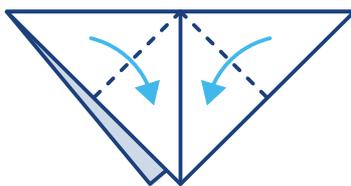
6. Sur le même principe, former la nageoire caudale.



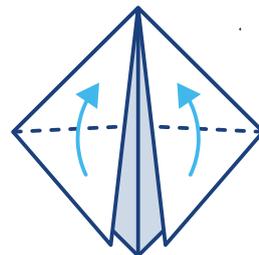
7. Et voilà ! Une baleine :-)



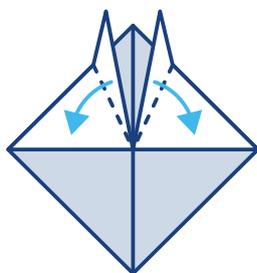
1. Faire un 1er pli dans la diagonale d'une feuille carrée.



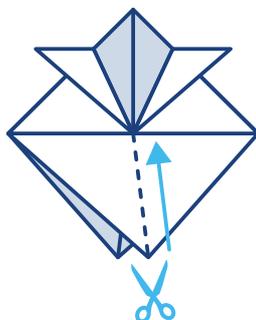
2. Marquer le centre du triangle par un pli.
Rabattre les 2 points supérieures vers la pointe du bas.



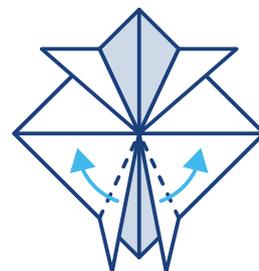
3. Relever les 2 pointes inférieures vers la pointe du haut.



4. Rabattre les 2 pointes du haut de façon à créer les pattes avant.



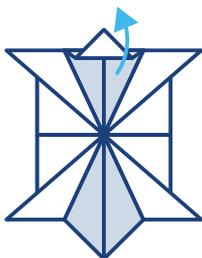
5. Découper la pointe du bas jusqu'au centre.



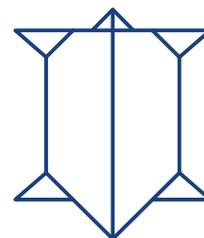
6. Rabattre les 2 pointes du bas de façon à créer les pattes arrière.



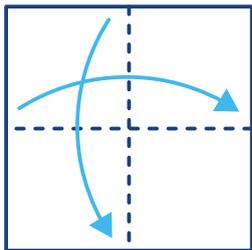
7. Replier les 3 pointes (gauche, droite et supérieure) vers le centre.



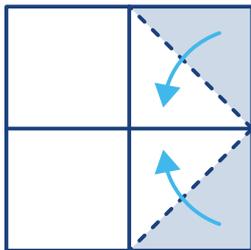
8. Rabattre vers le haut la pointe supérieure pour réaliser la tête.
Pliez le modèle en deux puis l'aplatir.



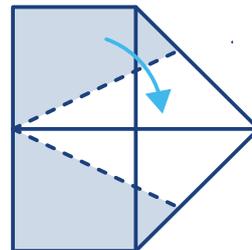
8. Retourner le pliage.
Et voilà !
Une tortue :-)



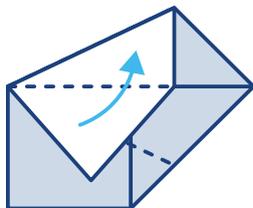
1. Marquer le centre d'une feuille carré par un pli horizontal et vertical.



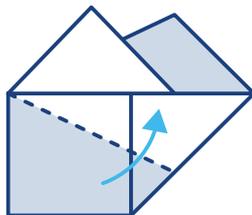
2. Replier les angles vers l'intérieur.



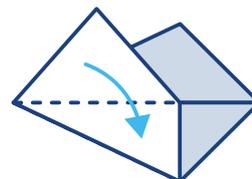
3. Replier les deux angles restants vers l'intérieur en débordant sur le pliage précédent.



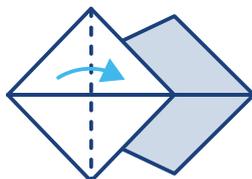
4. Plier la partie vers le haut.



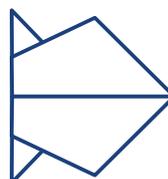
5. Plier en suivant les pointillés.



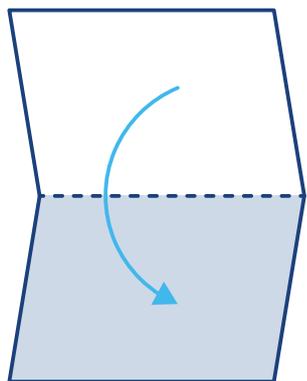
6. Plier la partie vers le bas.



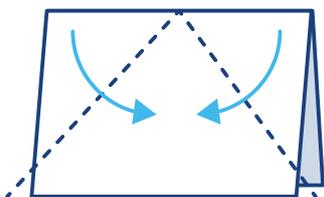
7. Plier la partie arrière en deux.



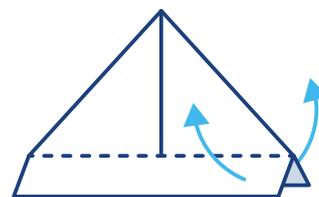
8. Retourner le pliage.
Et voilà !
Un poisson :-)



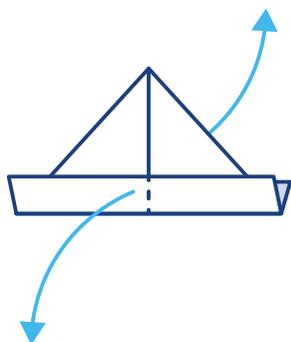
1. Plier une feuille format A4 en 2.



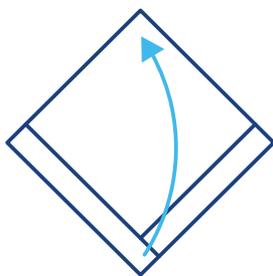
2. Replier les angles vers l'intérieur.



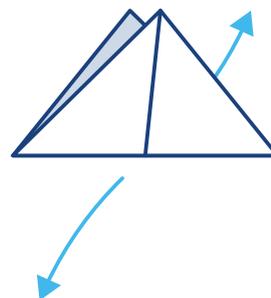
3. Plier les bords inférieurs de chaque côté.



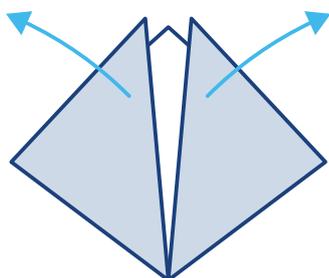
4. Relever le centre et repousser les cotés en même temps.



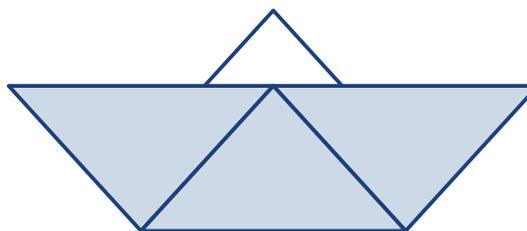
5. Plier les plis du bas vers le haut.



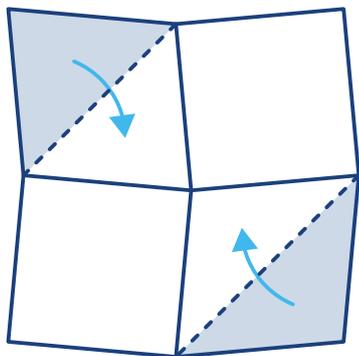
6. Relever le centre et repousser les cotés en même temps.



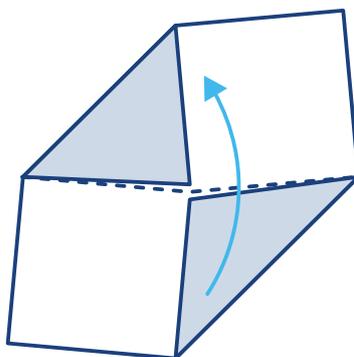
7. Séparer les 2 faces pour former le bateau !



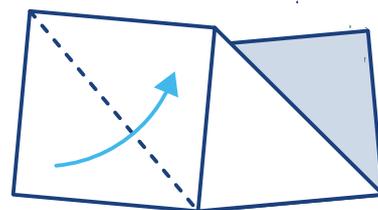
8. Et voilà !
Un bateau ;-)



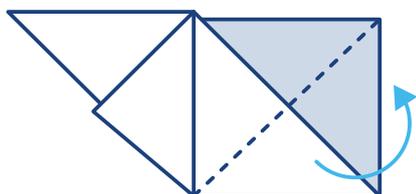
1. Marquer le centre d'une feuille carré par un pli horizontal et vertical. Rabattre deux points (gauche et droite) vers le centre de la feuille.



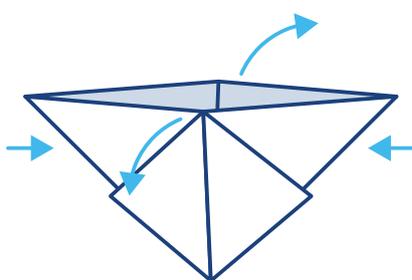
2. Rabattre la pointe inférieure vers la pointe supérieure en diagonale.



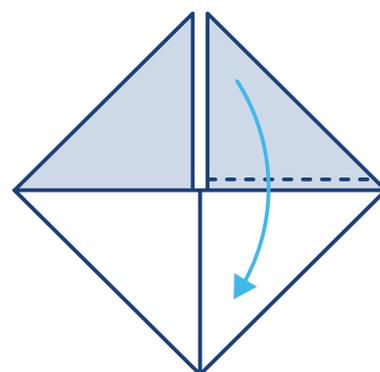
3. Plier la pointe inférieure gauche en diagonale vers la pointe opposée.



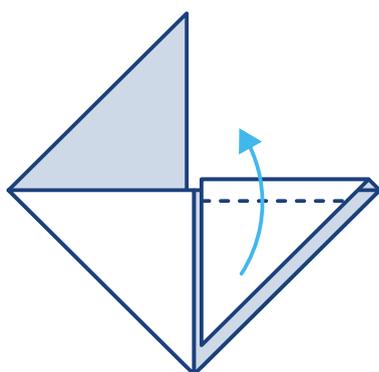
4. Plier la pointe inférieure droite en diagonale vers la pointe opposée.



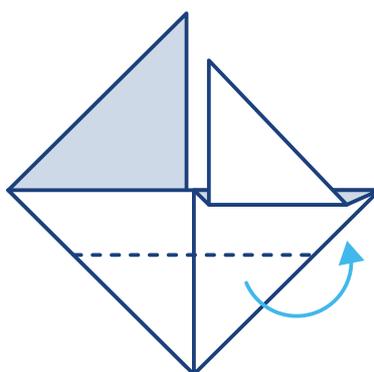
5. Ouvrir la poche centrale en pressant sur les côtés.



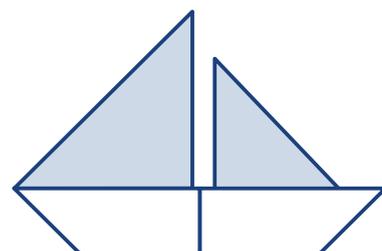
6. Rabattre le triangle à droite vers le bas.



7. Séparer les 2 faces pour former le bateau.

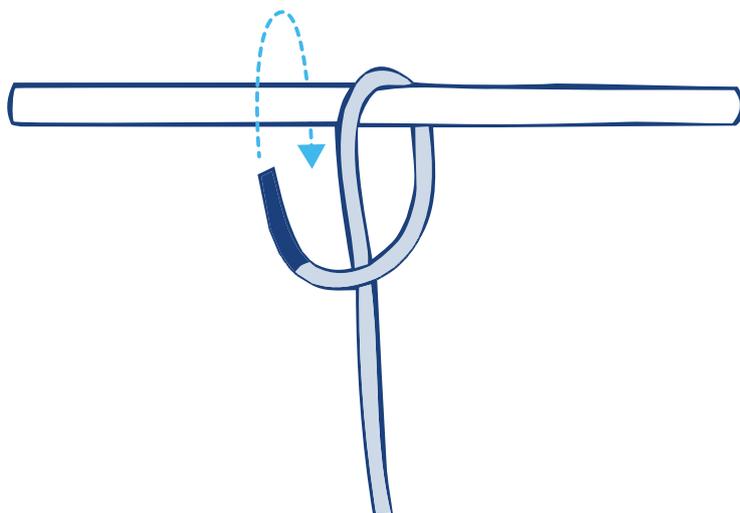


8. Plier la base pour créer un support. Rangez la voile dans la coque.

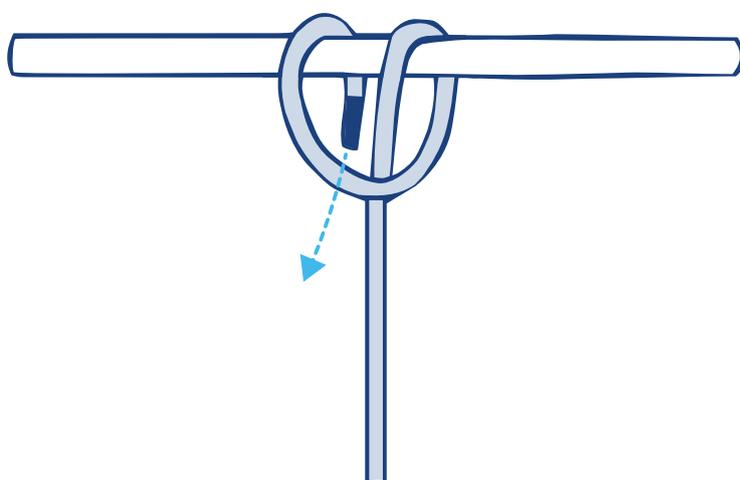


9. Et voilà un voilier de compétition !

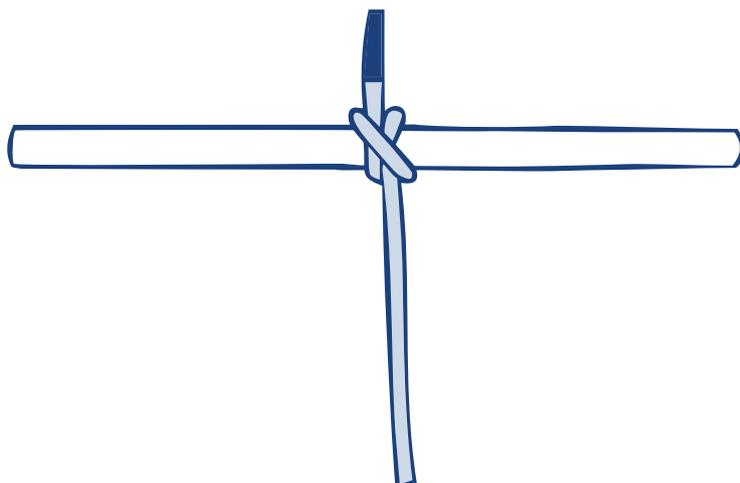
1



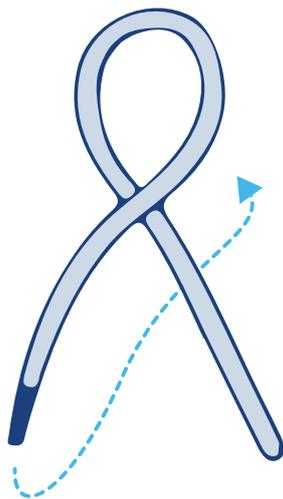
2



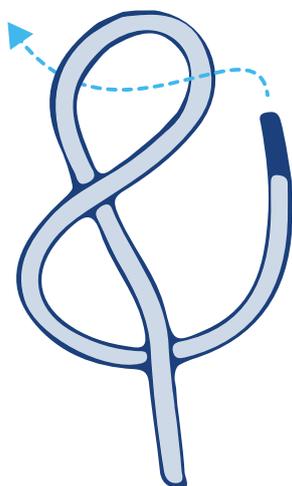
3



1



2

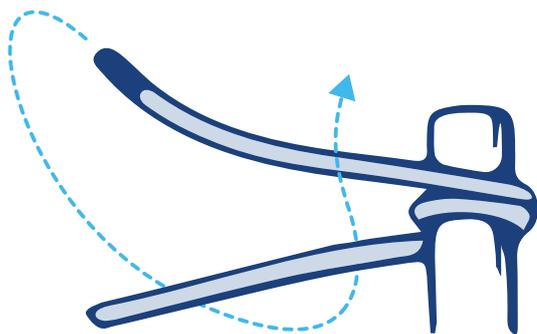


3

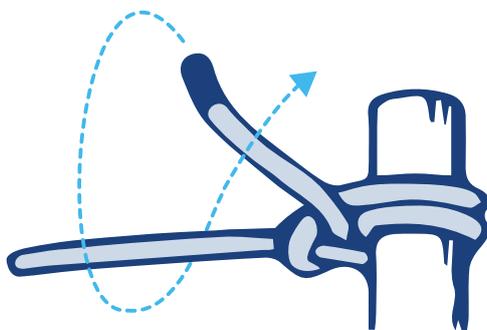


NOEUD MARIN
NOEUD EN HUIT

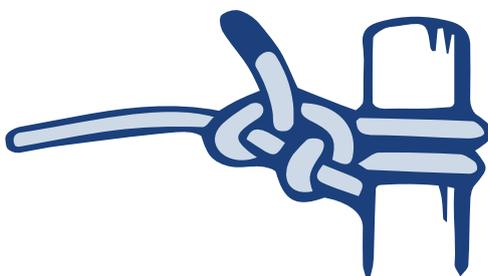
1



2

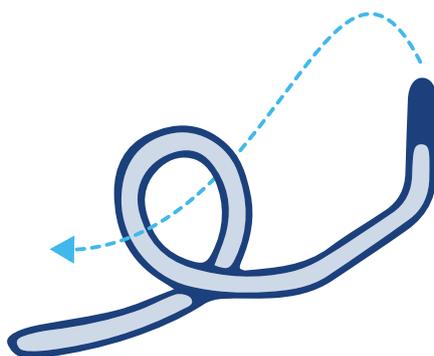


3

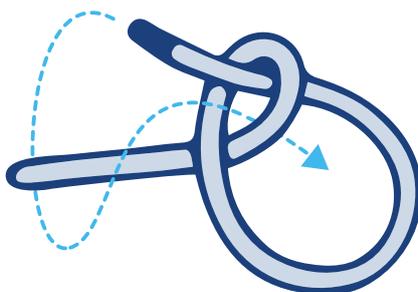


NOEUD MARIN
TOUR MORT ET DEUX DEMI-CLÉS

1



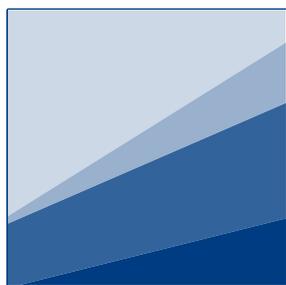
2



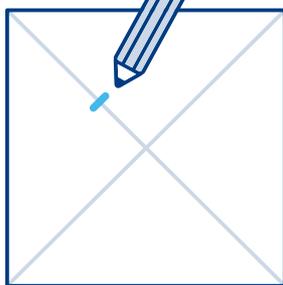
3



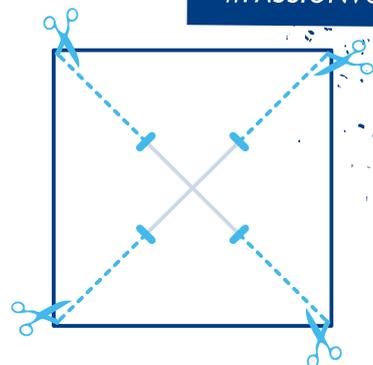
NOEUD MARIN
NOEUD DE-CHAISE



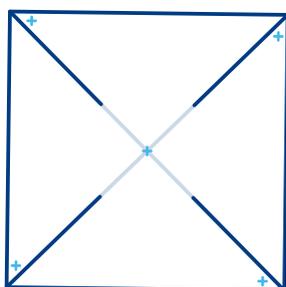
1. Coupez un carré de 15cm sur 15 dans le papier de votre choix. Vous pouvez utiliser la page 2 de ce tuto pour un moulin aux couleurs Voile Banque Populaire !



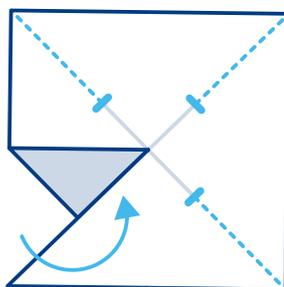
2. Tracer les deux diagonales du carré. Marquez 4 repères sur les diagonales de 6cm en partant du coin extérieur vers l'intérieur.



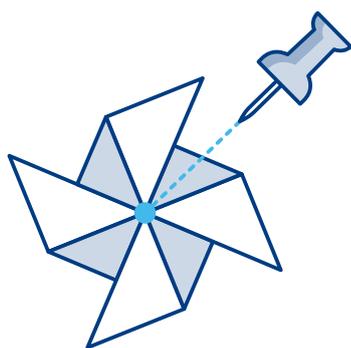
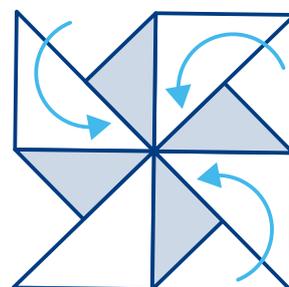
3. Coupez les diagonales jusqu'aux repères.



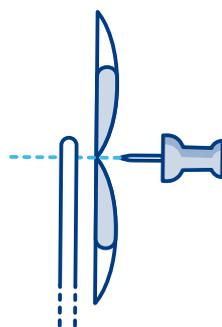
4. Avec la punaise, percez 4 trous aux 4 coins du carré et au centre.



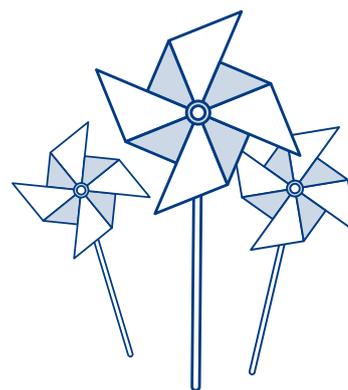
5. Rabattez les 4 pales du moulin en son centre.



6. Passez la punaise dans les 4 trous des extrémités puis dans le trou central.



8. Punaisez le moulin sur la baguette en bois.



9. Voilà, vous pouvez voir venir les grains grâce à ce moulin à vent !

TUTORIEL MOULIN À VENT

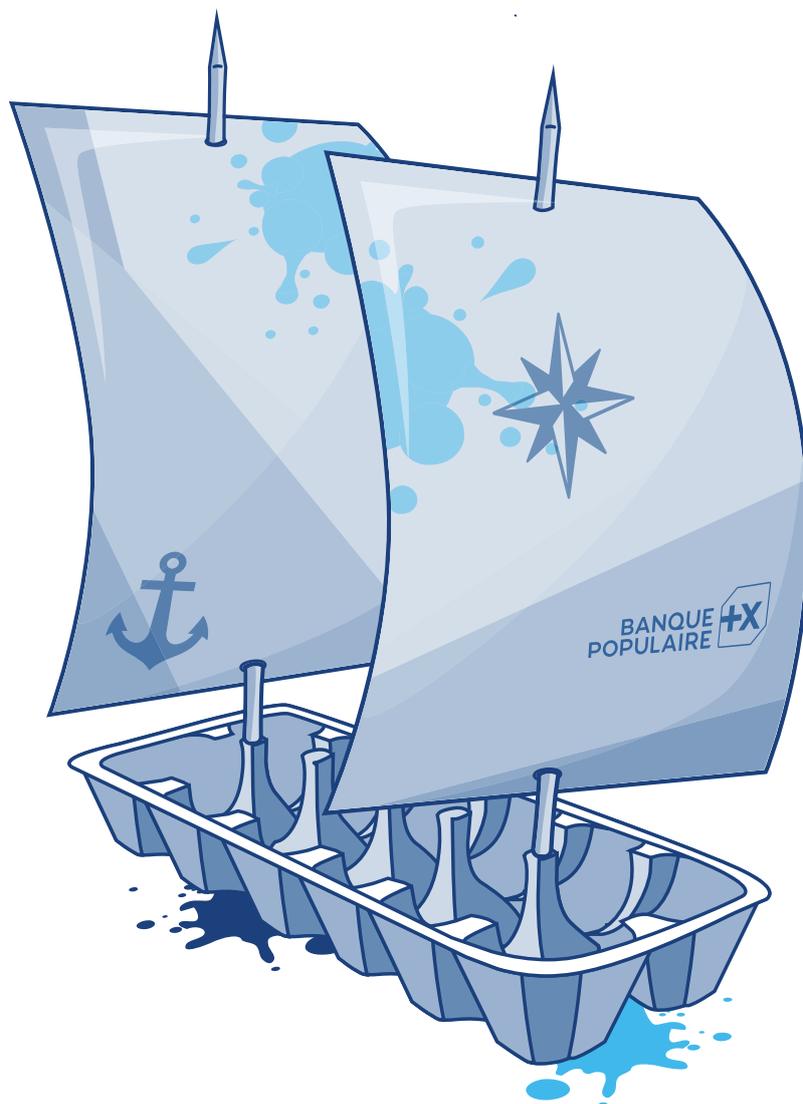
- 1 feuille carrée de 15×15 cm (papier cartonné si possible)
- 1 baguette en bois (baguette chinoise)

- 1 punaise mémo
- 1 règle
- 1 Cutter
- 1 Tapis de coupe

PALES DU MOULIN À VENT
à imprimer et découper



GOÉLETTE RECYCLÉE



Fabrique ta goélette recyclée
personnalisée à partir d'une boîte
d'oeufs et de quelques accessoires !



NOM DE LA GOÉLETTE :



NOM DU CAPITAINE :

MATÉRIEL

- 1 BOÎTE DE 12 ŒUFS VIDE
- DE LA PEINTURE ACRYLIQUE OU GOUACHE
- DES PINCEAUX
- 1 PAIRE DE CISEAUX
- 1 POT DE COLLE
- DES FEUILLES CARTONNÉES
- 1 PERFORATRICE 1MM
- 2 PICS À BROCHETTES

ETAPE 1

Peinture de la coque

- Peindre la boîte d'œufs qui sera la future coque du bateau.

ETAPE 2

Préparation des voiles

- Pendant le séchage de la coque, imprimer et découper avec les ciseaux les décorations des voiles que tu trouveras en page 2.

- Découper les feuilles cartonnées au bon format pour faire les voiles (10x15cm est idéal). Il faut deux voiles pour les deux mâts !

Coller les décorations sur les voiles à l'aide de la colle.

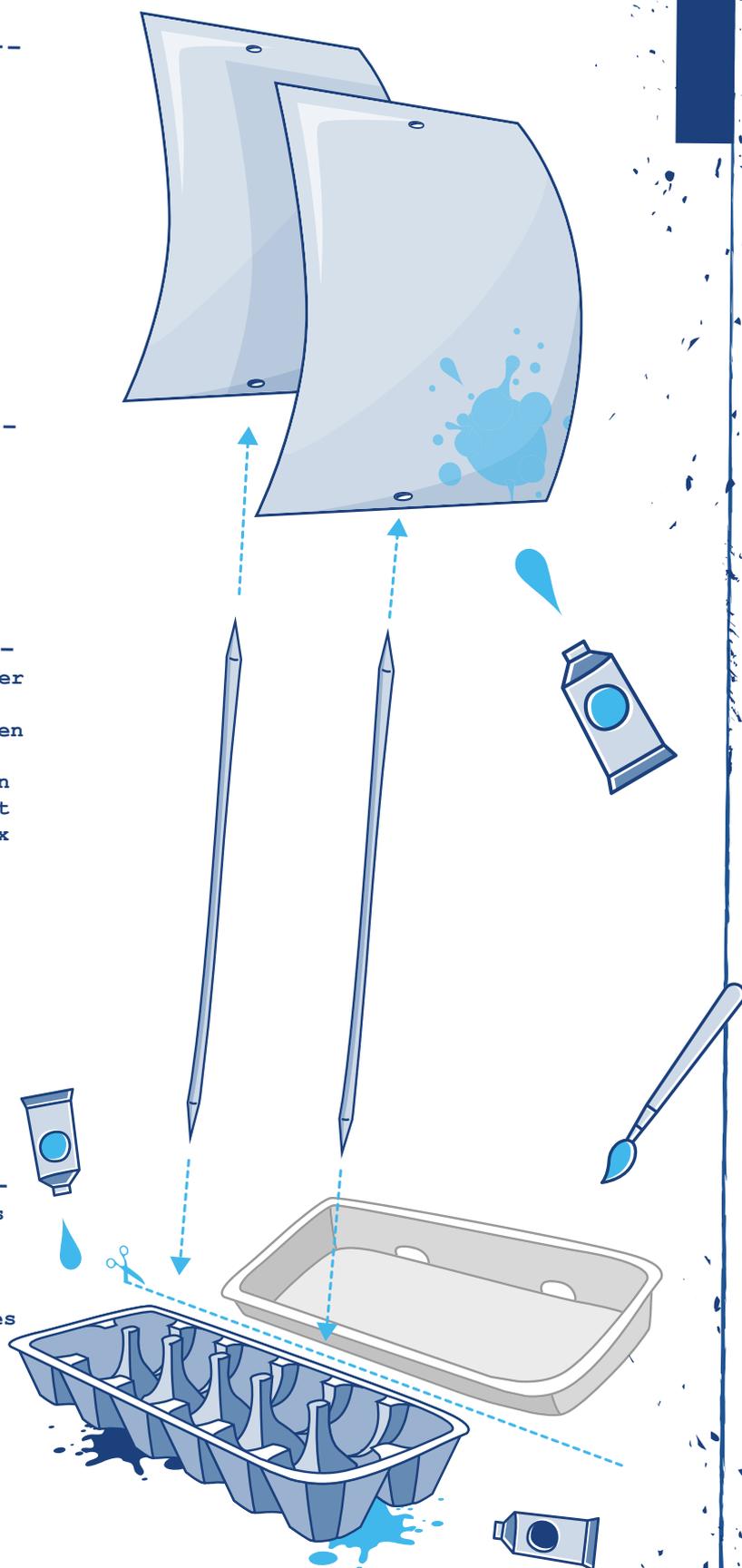
- Si tu n'as pas d'imprimante, tu peux dessiner les décorations sur les voiles avec des feutres ou des crayons de couleurs.

ETAPE 3

Montage du bateau

- Perforer chaque voile en haut et en bas à l'aide de la perforatrice.
- Glisser le pic à brochette dans la voile.
- Planter les pics à la verticale dans les trous de la boîte à œufs.

Voilà, tu es un vrai armateur et tu viens de terminer ta goélette recyclée !



NOM DE LA GOÉLETTE :

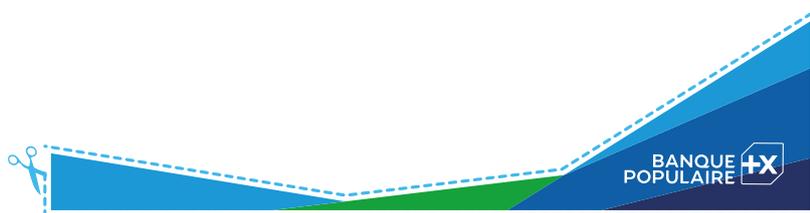
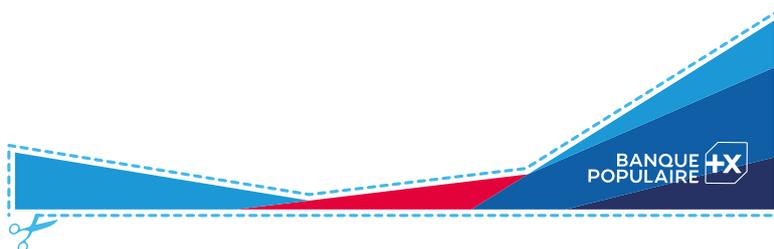


NOM DU CAPITAINE :

BANQUE POPULAIRE 

DÉCORATIONS DES VOILES

à imprimer et découper

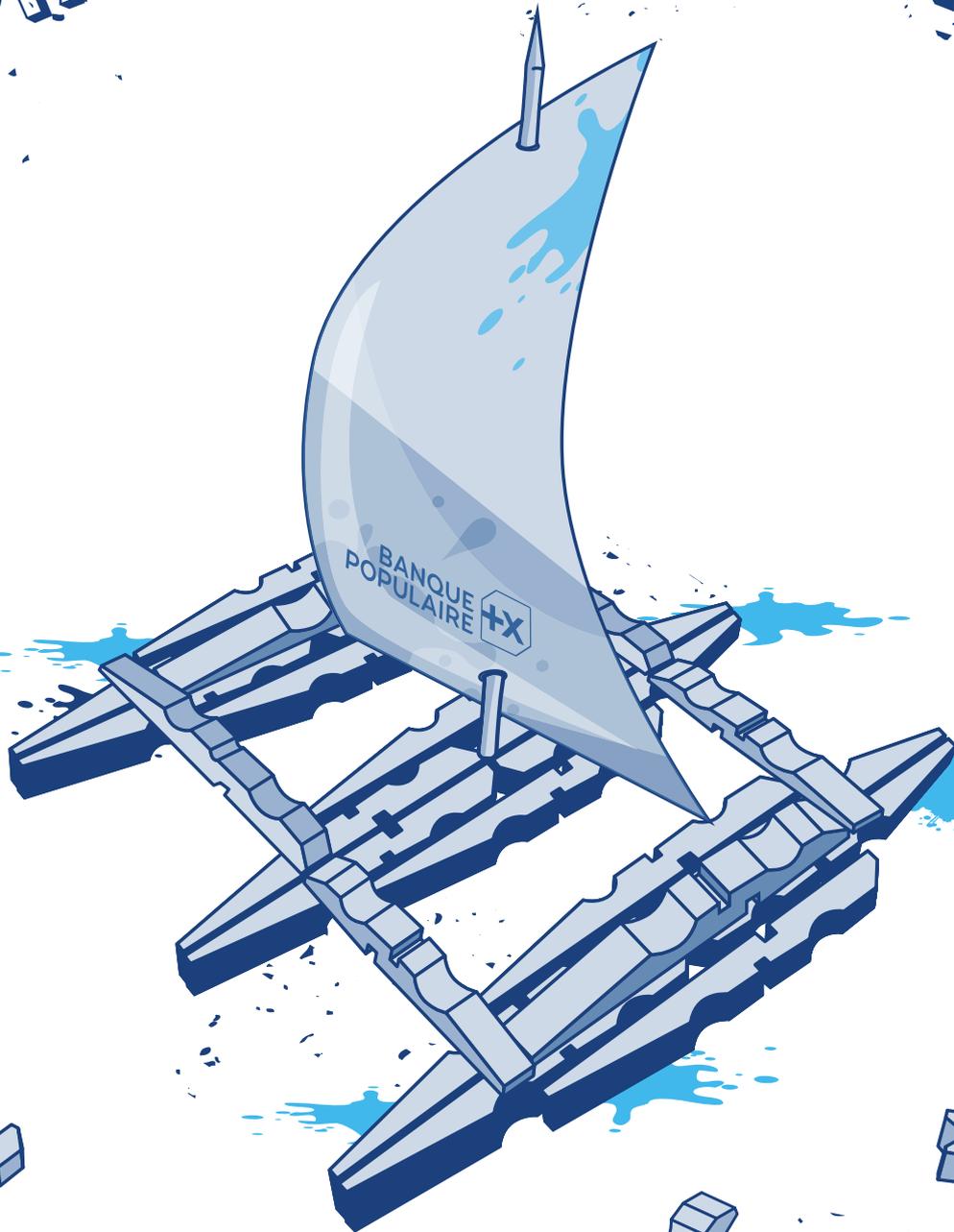


NOM DE LA GOÉLETTE :



NOM DU CAPITAINE :

MAXI TRIMARAN



NOM DU TRIMARAN :



NOM DU CAPITAINE :

BANQUE POPULAIRE 

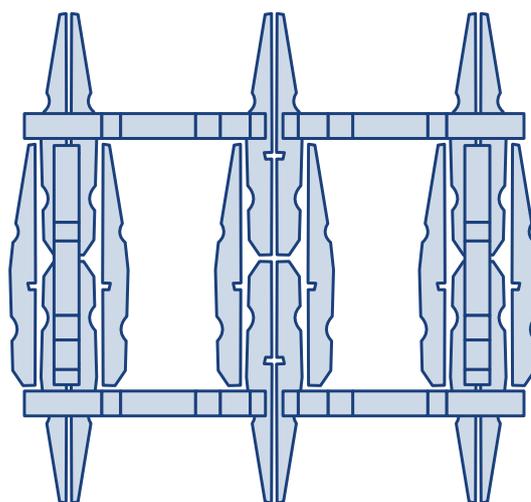
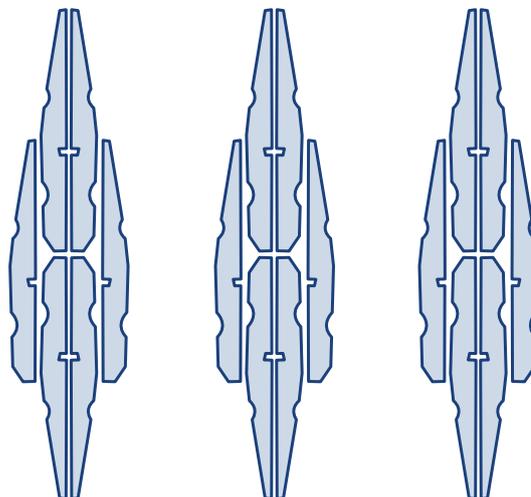
MATÉRIEL

- 12 PINCES À LINGE EN BOIS
- 2 PICS À BROCHETTE
- 1 FEUILLE DE PAPIER
- DES FEUTRES
- DE LA COLLE LIQUIDE
- DES CISEAUX
- PETIT SCOTCH

ETAPE 1

Fabrication des flotteurs

- Séparer en deux les branches des 12 pinces à linge et retirer les ressorts en fer.
- Coller deux par deux du côté plat les 12 pinces à linge. Cela donne 6 morceaux.
- Placer Tête Bêche les morceaux obtenus de manière à avoir les 3 flotteurs du trimaran.
- Relier les 3 flotteurs en collant sur chaque cotés un morceau de pince à linge coté plat.
- Attention, le flotteur central doit avoir un espace central de la taille du diamètre de le pic à brochette.
- Une fois le collage précédent sec, coller un morceau de pince à linge sur la surface plane des 2 flotteurs extérieurs, cette surface correspondra à la partie non-immergée des flotteurs.
- Rassembler les trois flotteurs obtenus, en plaçant celui avec un espace pour le mât au centre et coller 4 branches de pinces à linge pour les réunir. Laissez sécher l'ensemble.



NOM DU TRIMARAN :

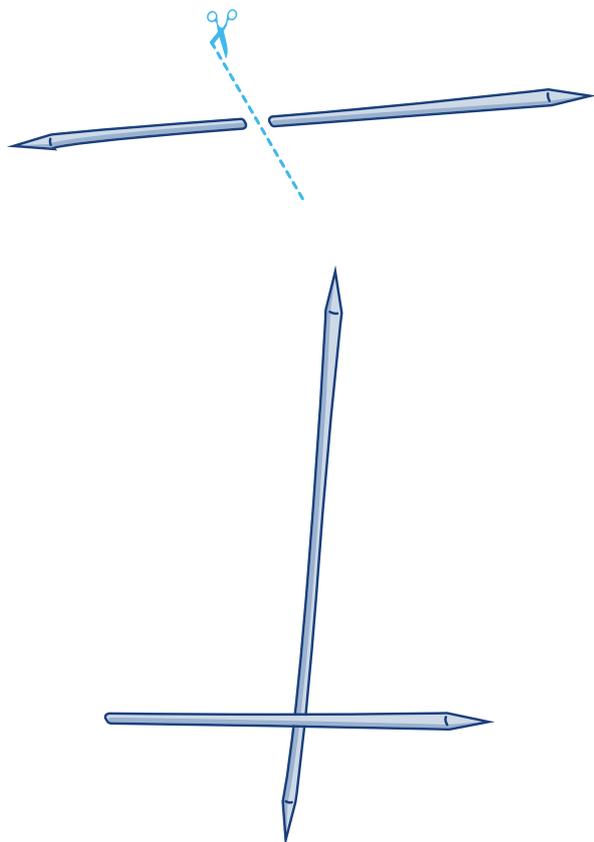


NOM DU CAPITAINE :

BANQUE POPULAIRE 

ETAPE 2

Montage du mât



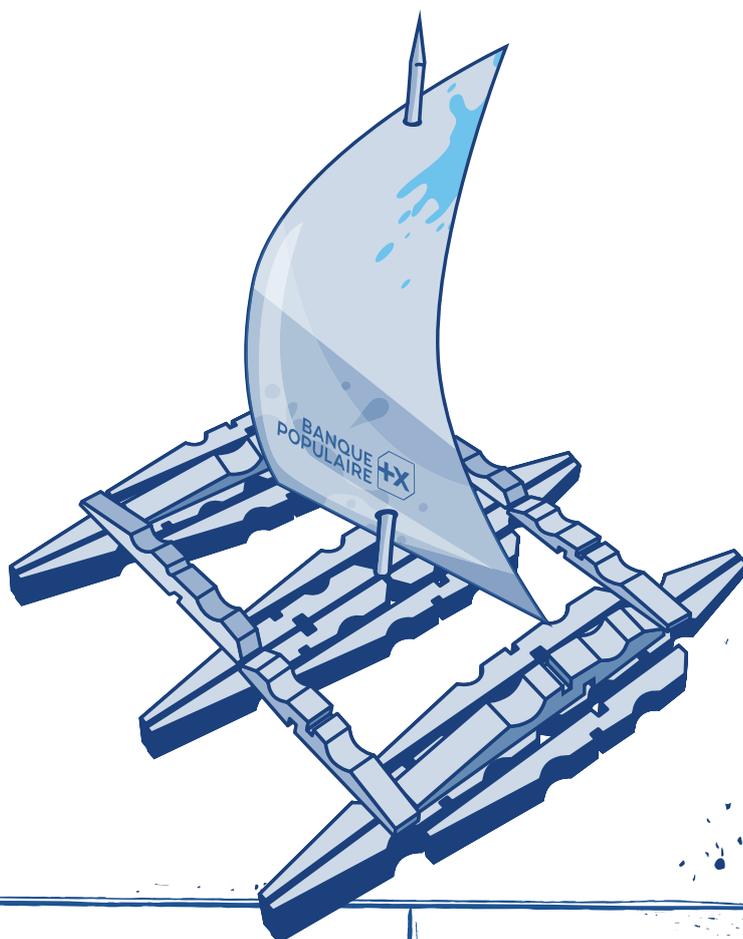
- Couper un pic à brochette pour qu'il soit plus petit que l'autre.

- Scotcher les deux pics à brochette de manière à faire une croix. Placer le mât ainsi obtenu sur une feuille de papier et tracez au crayon la forme des voiles.

- Découper le motif des voiles au ciseaux. Colorier chacune des voiles. Faire un petit trou sur les trois pointes du triangle de la voile et y glisser le mât.

- Il ne reste plus qu'à placer le mât dans le trou précédemment prévu sur le flotteur central avec de la pâte à fixe ou de la colle (tenir quelques minutes le mât le temps que la colle sèche).

Et voilà un joli trimaran !



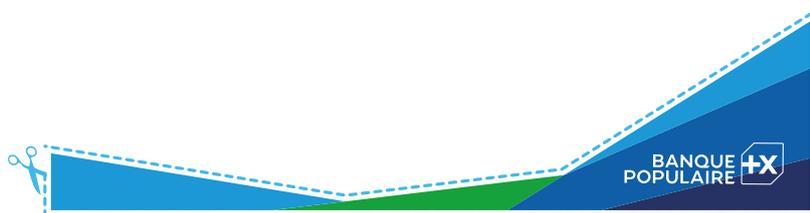
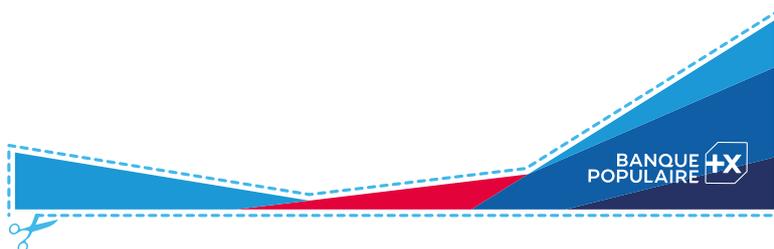
NOM DU TRIMARAN :



NOM DU CAPITAINE :

DÉCORATIONS DES VOILES

à imprimer et découper



NOM DU TRIMARAN :



NOM DU CAPITAINE :

RECETTE

LES ŒUFS À LA COQUE



INGRÉDIENTS (1 PERSONNE)

- 2 ŒUFS FERMIERS EXTRA-FRAIS
- 2 TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE
- 10 G DE BEURRE SALÉ

PRÉPARATION DES ŒUFS

1. Sortir les œufs du frigo pour qu'ils ne soient pas trop froids pour la cuisson.
2. Faire bouillir une casserole d'eau.
3. Mettre délicatement les œufs dans la casserole et compter 3 minutes de cuisson.
4. Quand les œufs sont cuits, les retirer immédiatement de l'eau de cuisson.
5. Découper la partie haute de l'œuf à l'aide d'un couteau pointu.

PRÉPARATION DES MOUILLETES

1. Faire griller légèrement le pain.
2. Couper les tranches de pain dans le sens de la longueur pour former des bandes.
3. Beurrer les mouillettes de beurre salé.
4. Tremper les mouillettes dans l'œuf bien chaud !



NOM DU CÔQ :

RECETTE

LE
FAR BRETON

INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

- 200 G DE FARINE
- 150 G DE SUCRE
- 4 ŒUFS
- 2 PAQUETS DE SUCRE VANILLÉ
- 75 CL DE LAIT ENTIER
- 20 PRUNEAUX DÉNOYAUTÉS

PRÉPARATION

1. Préparer la pâte en mélangeant la farine, le lait entier, le sucre, les œufs et les deux sachets de sucre vanillé.
2. Laisser reposer la préparation une heure au réfrigérateur.
3. Préchauffer le four à 200°C. Faire fondre un morceau de beurre dans un plat (si possible en terre), puis répartir la matière grasse dans le fond et sur les côtés.
4. Verser la pâte dans le plat.
5. Ajouter les pruneaux qui doivent être roulés auparavant dans un peu de farine pour qu'ils ne tombent pas au fond du plat.
6. Faire cuire 30 à 35 minutes dans le four à 200°C.
7. Eteindre le four et laisser à nouveau cuire une demi-heure.
8. Laisser refroidir et passer au moins 2 heures (une nuit c'est mieux) au frigo.
9. Une fois le gâteau froid servir de belles parts et bon appétit !



NOM DU CÔQ :

RECETTE

LES MOULES MARINIÈRES



INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 4 KG DE MOULES
- 30 G DE BEURRE OU DE MARGARINE
- 2 ÉCHALOTES
- 15 CL DE VIN BLANC SEC
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ RASE DE FARINE
- PERSIL
- SEL
- POIVRE

PRÉPARATION

1. Hacher les échalotes.
2. Laver les moules à l'eau claire.
3. Mettre les moules dans une cocotte avec une noix de beurre, les échalotes hachées et le vin blanc sec. cuire sur feu vif jusqu'à ouverture des coquillages.
4. Dès qu'elles sont ouvertes, retirer les moules de la cocotte en conservant le jus de la cuisson. Déposer les coquillages dans un plat creux.
5. Remettre le jus sur le feu.
6. Malaxer avec une fourchette 1 cuillerée à café de farine avec le même volume de beurre ou de margarine. Incorporer le tout au jus de la cuisson des moules sur le feu. Laisser bouillir un instant avant d'ajouter le sel et le poivre.
7. Verser la préparation sur les moules. Saupoudrer de persil haché et bon appétit !



NOM DU COQ :

RECETTE

ILE FLOTTANTE



INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 4 ŒUFS
- 60 CL DE LAIT
- 1 GOUSSE DE VANILLE
- 30 G D'AMANDES EFFILÉES
- 110 G DE SUCRE EN POUDRE
- 60 G DE SUCRE EN MORCEAUX
- 1/2 CITRON
- 1 PINCÉE DE SEL

PRÉPARATION

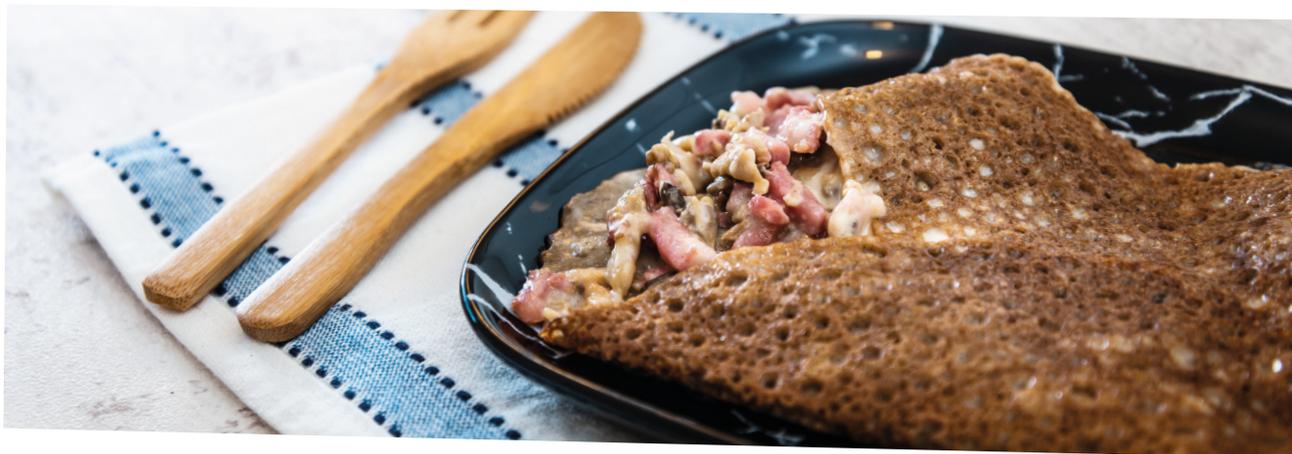
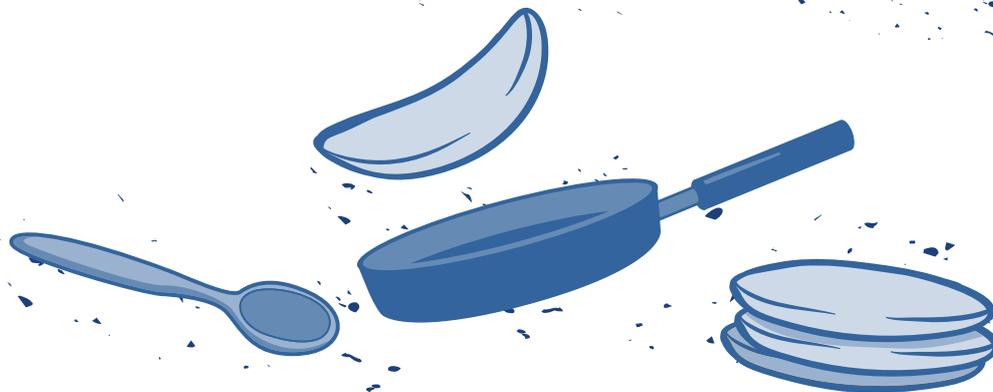
1. Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue dans la longueur et en ayant préalablement gratté la gousse.
2. Séparer les jaunes d'œufs et les battre avec 80 g de sucre.
3. Ajouter le lait chaud à la préparation précédente puis remettre sur feu doux pour faire épaissir le mélange. Agiter sans arrêt avec une cuillère en bois. La crème est prise lorsque la mousse blanche en surface disparaît.
4. Mettre au réfrigérateur une fois la préparation refroidie.
5. Dans une grande casserole, mettre 2 L d'eau à bouillir.
6. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et ajouter doucement 30 g de sucre.
7. Former des boules de blancs d'œufs avec deux cuillères à soupe et les faire cuire sur toutes les faces dans de l'eau bouillante.
8. Compter 1 min et égoutter les boules sur du papier absorbant.
9. Dorer les amandes effilées à la poêle.
10. Faire un caramel blond avec le sucre en morceaux, un filet de jus citron et 2 cuillères à soupe d'eau.
11. Mettre la crème dans un plat creux. Y déposer les blancs puis décorer avec une belle couche de caramel et un peu d'amandes !



NOM DU COQ :

RECETTE DE GALETTE SALÉE

« LA CHACAL »



INGRÉDIENTS

PÂTE À CRÊPE :

- 250 G DE FARINE DE BLÉ NOIR
- 2 ŒUFS
- 25 CL DE LAIT
- 25 CL D'EAU
- 40 G DE BEURRE
- HUILE
- SEL

GARNITURE :

- 3 TRANCHES DE LARD GRILLÉ
- 1 ŒUF
- 1 TOMATE
- GRUYÈRE
- OIGNONS DE ROSCOFF CONFITS

PRÉPARATION

1. Verser la farine et le sel dans un saladier. Au milieu, faire un puit et y casser les 2 œufs. Fouetter le tout en ajoutant au fur et à mesure le lait ainsi que l'eau. Terminer en ajoutant le beurre fondu.
2. Laisser reposer la préparation 2h avant la cuisson.
3. Faire chauffer une poêle à crêpe avec l'huile. Quand elle est bien chaude, y verser la pâte à crêpes.
4. Faire cuire le premier côté, et hop, retourner la crêpe !
5. Casser l'œuf par-dessus, poivrer et laisser légèrement blanchir, puis ajouter le fromage râpé ainsi que la tomate, le lard préalablement grillé et les oignons confits. Rabattre deux côtés et replier les deux autres.

Recette de Marie Volant, cuisinière à
LA CRÊPERIE DE LA BAIE
 19 Rue Charles de Gaulle, 29940 La Forêt-Fouesnant



NOM DU CÔQ :

RECETTE DE CRÊPE SUCRÉE

« LA DARK  CHACAL »

INGRÉDIENTS

PÂTE À CRÊPE :

- 5 ŒUFS
- 500 G DE FARINE
- 1 L DE LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ
- HUILE
- SEL

GARNITURE :

- 1 BANANE
- 1 CITRON VERT
- CHOCOLAT NOIR
- ECLATS DE PISTACHES
- CHANTILLY

PRÉPARATION

1. Dans un saladier verser la moitié de la farine et le sel, puis rajouter les œufs un à un, incorporer ensuite un peu de lait puis de la farine puis à nouveau du lait et ainsi de suite.
2. Laisser reposer la préparation 2h avant la cuisson.
3. Faire chauffer une poêle à crêpe avec l'huile. Quand elle est bien chaude, y verser la pâte à crêpes.
4. Faire cuire le premier côté, et hop, retourner la crêpe !

Une fois la crêpe refroidie, ajouter des morceaux de banane, le chocolat noir fondu, les pistaches, des zestes de citron vert (pas beaucoup) et la chantilly (beaucoup !).

Recette de Marie Volant, cuisinière à
LA CRÊPERIE DE LA BAIE
 19 Rue Charles de Gaulle, 29940 La Forêt-Fouesnant



NOM DU CÔQ :

#PASSIONVOILE

VERTICAL

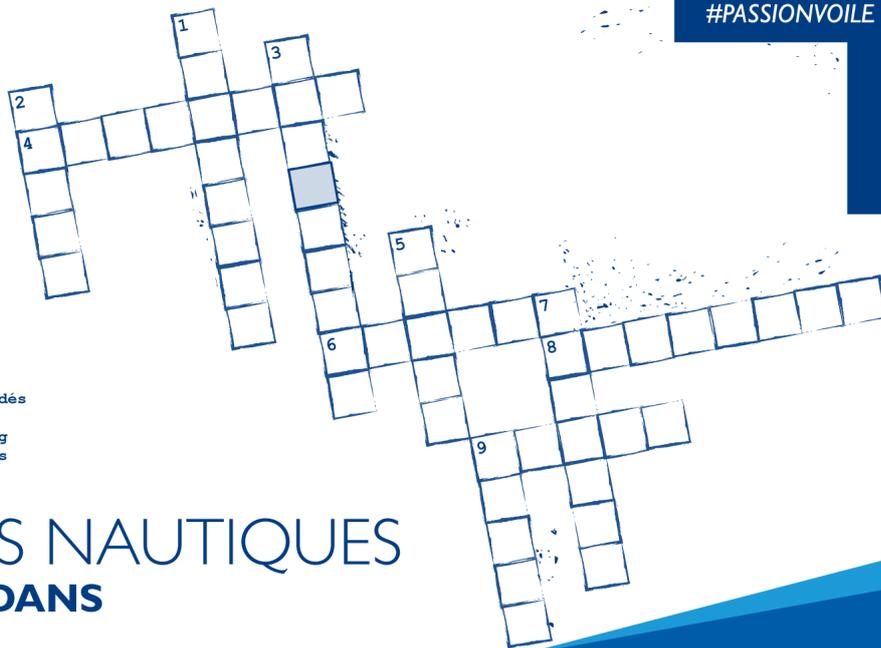
1. Plan d'eau des Jeux Olympiques de Tokyo
2. Nom de la classe des trimarans de course au large
3. Petite tête noire en breton
5. Tour élevée portant un puissant foyer de lumière pour guider les navires
7. Ville de la Base du Team Populaire
9. Prénom du vainqueur du Vendée Globe 2017

HORIZONTAL

4. Naviguer en zigzags contre le vent
6. Animal appartenant à la famille des canidés et surnom d'Armel Le Cléac'h
8. Petit dériveur monocoque de 2,36m de long
9. Vent régulier des régions intertropicales

MOTS CROISÉS NAUTIQUES

TOUTES VOILES DEDANS



VERTICAL

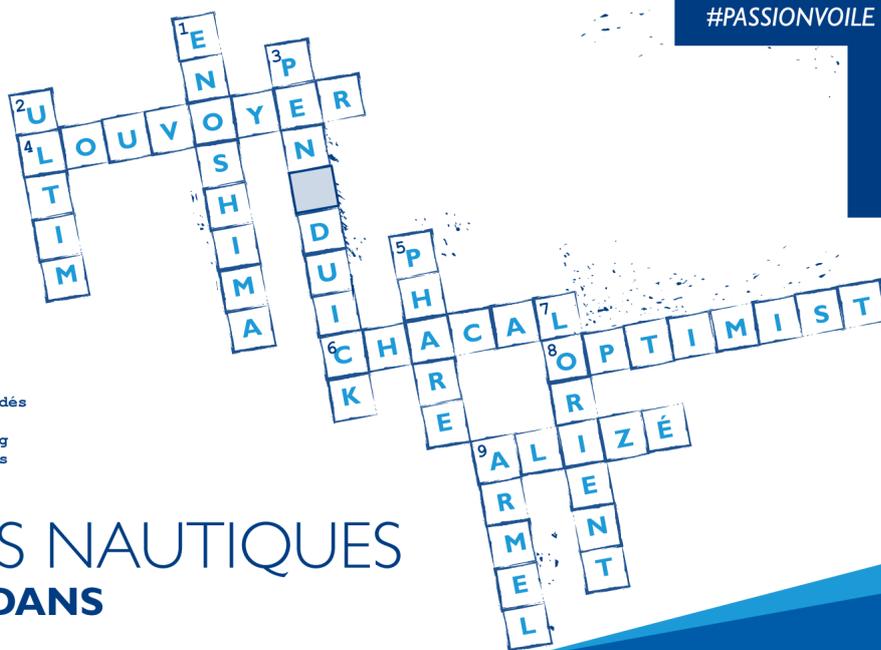
1. Plan d'eau des Jeux Olympiques de Tokyo
2. Nom de la classe des trimarans de course au large
3. Petite tête noire en breton
5. Tour élevée portant un puissant foyer de lumière pour guider les navires
7. Ville de la Base du Team Populaire
9. Prénom du vainqueur du Vendée Globe 2017

HORIZONTAL

4. Naviguer en zigzags contre le vent
6. Animal appartenant à la famille des canidés et surnom d'Armel Le Cléac'h
8. Petit dériveur monocoque de 2,36m de long
9. Vent régulier des régions intertropicales

MOTS CROISÉS NAUTIQUES

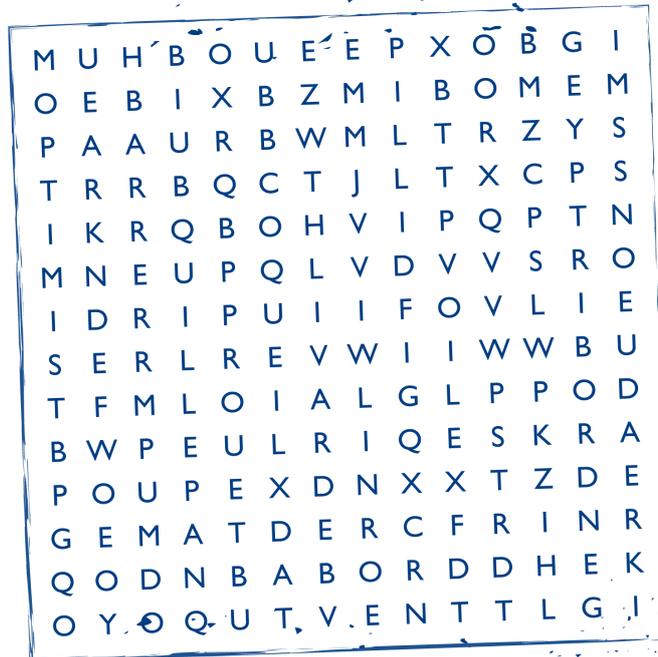
TOUTES VOILES DEDANS



MOTS MÊLÉS NAUTIQUES

TOUTES VOILES DEDANS

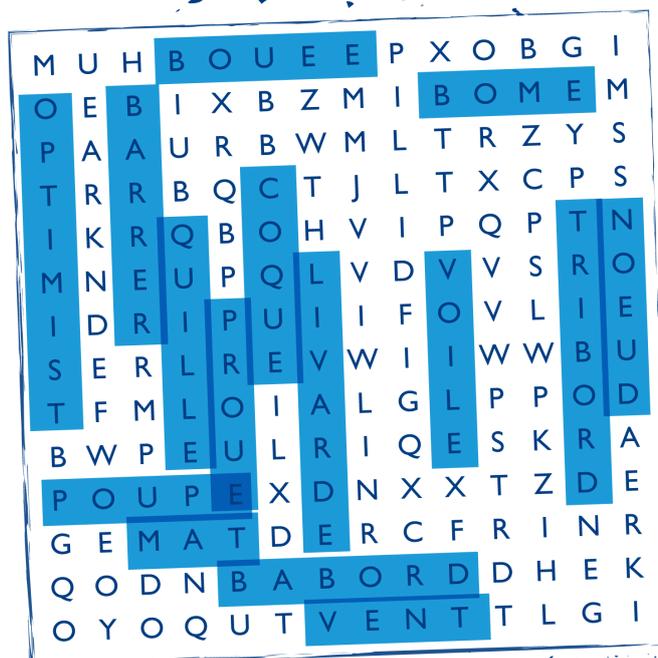
- BABORD
- BARRER
- BOUEE
- BOME
- COQUE
- LIVARDE
- MAT
- NOEUD
- OPTIMIST
- POUPE
- PROUE
- QUILLE
- TRIBORD
- VENT
- VOILE



MOTS MÊLÉS NAUTIQUES

TOUTES VOILES DEDANS

- BABORD
- BARRER
- BOUEE
- BOME
- COQUE
- LIVARDE
- MAT
- NOEUD
- OPTIMIST
- POUPE
- PROUE
- QUILLE
- TRIBORD
- VENT
- VOILE



#PASSIONVOILE



TEAM
BANQUE
POPULAIRE

Music

EN TOURNÉE CONFINÉE

DANS LE SALON, LA SALLE DE BAIN, LA CUISINE ET LA CHAMBRE

FLORENT
Iggy Pop
THE PASSENGER

PYM
Gossip
GET LOST

GAUTIER
Bill Withers
AIN'T NO SUNSHINE

CLARISSE
J.S. Ondara
SAYING GOODBYE

ERWAN
Me Solaar
CAROLINE

YANNICK
Bonjovi
LIVIN' ON A PRAYER

NOÉMIE
M. Mathieu Chedid
EN TÊTE À TÊTE

FRANCOIS
White Stripes
ELEPHANT

RONAN
Toploader
DANCING IN THE
MOONLIGHT

ARMEL
Rolling Stones
PAINT IT BLACK

...ET BIEN D'AUTRES MORCEAUX À RETROUVER SUR
LA PLAYLIST «DEEZER» DU TEAM BANQUE POPULAIRE

TEAM
BANQUE
POPULAIRE

deezer

BANQUE POPULAIRE **TX**



TOUS DANS LE MÊME BATEAU

#ToutesVoilesDedans

#PASSIONVOILE

7:30



À L'ABORDAGE

8:00



FAIRE DU MULTICOQUES

10:00



NAVIGUER EN ÉQUIPAGE

12:00



PRENDRE SON QUART

14:00



PROFITER DE THE TRANSAT

15:00

LEVER
L'ENCRE

17:00

#PASSIONVOILE

HISSER
HAUT

19:00

AFFALER AVEC
LES MATELOTS

20:00

APPLAUDIR
AU BALCON

21:00

BORDER LE
MOUSSAILLON



#ToutesVoilesDedans