

# CARNET D'UN SKIPPER ENGAGÉ



Une course de légende  
De Saint-Malo à Pointe-à-Pitre – Édition 2022

Ce kit pédagogique est offert par



# VIS UNE COURSE DE LÉGENDE AVEC LA BANQUE POPULAIRE GRAND OUEST !

Le 6 novembre 2022, Armel Le Cléac'h débutera la reine des courses transatlantiques en solitaire : de Saint-Malo à Pointe-à-Pitre en Guadeloupe. C'est la 4<sup>e</sup> participation pour notre skipper, mais aussi sa 1<sup>re</sup> grande course en solitaire à bord du Maxi Banque Populaire XI, ce géant des mers de la classe Ultim 32/23 !

Cette 12<sup>e</sup> édition de la Route du Rhum promet une nouvelle fois d'être passionnante. Le nombre de participants explose tous les records : 138 skippers, femmes et hommes, 100 tout pile de plus que la 1<sup>re</sup> édition. Cette flotte exceptionnelle réunit marins aguerris, skippers professionnels et amateurs passionnés, tous en course pour vivre une aventure hors norme, chacun à sa manière.

Diversité, audace, performance et dépassement de soi sont des valeurs ancrées à la Banque Populaire Grand Ouest. Banque de la voile depuis plus de 30 ans, elle accompagne les ligues de voile, les comités départementaux et les clubs de voile sur l'ensemble de son territoire. Elle est aussi fortement engagée dans un combat qui nous est cher à "La Banque Bleue" : la protection des mers et des océans, des ressources précieuses et vitales qu'il est fondamental de préserver pour les générations futures !

Nous avons le plaisir de t'offrir ce "Carnet d'un skipper engagé" pour que tu puisses toi aussi te plonger au cœur de cette course de légende et avoir les clés pour agir en faveur des océans. Jeux, expériences, activités pratiques... découvre, expérimente, et surtout, amuse-toi !

## HÉROS PASSIONNÉ

La voile est un sport exigeant, surtout lors de courses en solitaire comme la Route du Rhum ! Face à l'immensité de l'Océan Atlantique et aux intempéries, non seulement il faut s'être entraîné sans relâche et connaître parfaitement sa monture, mais aussi faire preuve de courage et avoir un profond respect pour l'environnement. Un sport de passionnés en résumé ! La preuve avec Armel et son Maxi Banque Populaire XI.



### LE PORTRAIT Avoir des convictions

Apprends à mieux connaître Armel Le Cléac'h en découvrant les super convictions de notre skipper préféré. À chaque question, plusieurs réponses sont possibles !

#### Conviction 1 : c'est en forgeant qu'on devient forgeron

Armel Le Cléac'h est un skipper expérimenté qui sait que l'entraînement est clé. Pour l'édition 2022 de cette course de légende...

- A - Il a appris par cœur tous les Poids marins, de Saint-Malo à Pointe-à-Pitre
- B - Il a réalisé son parcours "pour de faux" pour bien le maîtriser
- C - Il n'a pas fait grand chose, cette course, il la connaît !

#### Conviction 2 : garder les pieds sur terre

À 20 ans, alors qu'Armel est proche du haut niveau, il continue ses études. Il est alors étudiant-marine :

- A - En école de voile
- B - En école de médecine
- C - En école d'ingénieur

#### Conviction 3 : préserver les océans, c'est (encore) possible

Armel Le Cléac'h passe le plus clair de son temps en mer, alors la pollution des océans, il en est témoin tous les jours... Mais plutôt du genre optimiste, il est convaincu :

- A - Qu'avec des petits gestes au quotidien, on peut faire de grandes choses
- B - Que sans plastique, la mer serait fantastique
- C - Qu'en prenant conscience de ce qu'il se passe vraiment, on agit plus efficacement

#### Conviction 4 : être un héros, c'est d'abord être utile

Armel met sa notoriété de skipper au service d'actions solidaires pour les enfants. Il s'engage notamment auprès de...

- A - L'association Alliance Syndrome de Dravet (ASD) qui aide les familles dont les enfants sont victimes d'une forme rare d'épilepsie
- B - Tous les bébés poissons des océans, grâce aux branchies qu'il développe quand il est dans l'eau
- C - L'association Grain de Sel qui soutient les enfants hospitalisés

## ANATOMIE D'UN MAXI

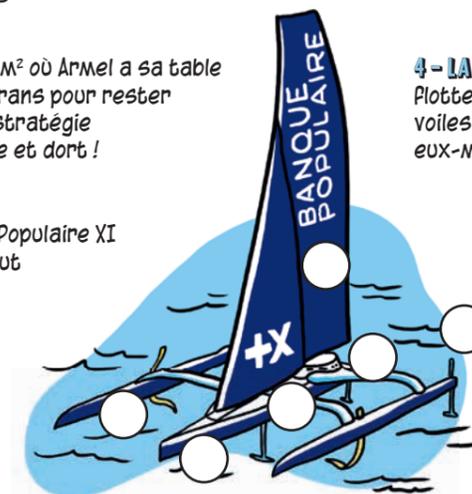
### S'allier à un géant

Armel navigue à bord de son Maxi Banque Populaire XI, un trimaran de 32 mètres à la pointe de l'innovation sorti d'atelier en 2021. Notre skipper doit connaître tous les secrets de ce géant des mers pour arriver à bon port, avec, on l'espère, un temps record. Découvre son anatomie, en numérotant chaque partie du Maxi en fonction des définitions ci-dessous.

**1 - LA CELLULE DE VIE** est une pièce de 4,5 m<sup>2</sup> où Armel a sa table à carte pour s'orienter, ainsi que deux écrans pour rester en contact avec la terre et travailler sa stratégie de déplacement. C'est aussi là qu'il cuisine et dort !

**2 - LA GRAND-VOILE** guide le Maxi Banque Populaire XI grâce au vent. Celle-ci mesure 32 m de haut et a une surface d'environ 490 m<sup>2</sup> !

**3 - LE COCKPIT** est la zone du bateau dédiée à la navigation. On y trouve la barre et les postes de réglages des voiles. Armel passe 90% de son temps dans cet espace.



**4 - LA COQUE CENTRALE** permet au Maxi de flotter. Elle supporte le cockpit, le mât, les voiles hissées et les bras de liaison qui eux-mêmes portent les 2 flotteurs latéraux.

**5 - LES 3 SAFRANS** du Maxi sont des appendices immergés et pivotants permettant de changer sa direction.

**6 - LES 2 FOILS** du Maxi sont des ailes profilées immergées lui permettant littéralement de voler à 1 m de l'eau lorsque sa vitesse est suffisante !

Reponses Jeu 1 : 1-B / 2-C / 3-A,B,C / 4-A,C  
Jeu 2 : De gauche à droite : 6 - 4 - 1 - 2 - 3 - 5

# MAÎTRE DE SOI... ET DES ÉLÉMENTS

Pour relever ce Face-à-Face avec l'océan d'une rare intensité, les skippers doivent extrêmement bien connaître leur environnement. Géographie, phénomènes météorologiques, Forces des concurrents... Voici un aperçu des nombreux éléments que les 138 participants devront maîtriser pour passer la ligne d'arrivée !

## CULTURE QUIZ Bien connaître ses points de départ et d'arrivée

Si les villes de Saint-Malo et Pointe-à-Pitre partagent des points communs, chacune possède ses propres couleurs locales. Les connaître, c'est comprendre une partie de leur histoire, très riche pour l'une comme pour l'autre.

Voici une petite liste d'affirmations : concernent-elles Saint-Malo, Pointe-à-Pitre ou les 2 ? À toi de jouer !

- |   |                          |  |
|---|--------------------------|--|
| 1 - Ville de départ de la Route du Rhum                         | <input type="checkbox"/> | 6 - Ville Forteresse                         |
| 2 - Port Français renommé                                       | <input type="checkbox"/> | 7 - On y parle une langue locale             |
| 3 - Ville du Mémorial ACTe, lieu de mémoire dédié à l'esclavage | <input type="checkbox"/> | 8 - Lieu de fête en novembre, tous les 4 ans |
| 4 - On s'y baigne   | <input type="checkbox"/> | 9 - Surnommée la Cité Corsaire               |
| 5 - Musée à ciel ouvert du street art                           | <input type="checkbox"/> | 10 - Terre de Rhum, la boisson des pirates   |

Saint-Malo

Pointe-à-Pitre

## MOTS MÊLÉS Se mesurer à ses concurrents

La Route du Rhum est une course ouverte à tous : aux pros, aux amateurs, aux petits voiliers comme aux géants des mers. Mais attention, rien n'est jamais joué d'avance, c'est la magie de cette course ! Les passionnés garderont toujours en tête l'exploit de Mike Birch, 1<sup>er</sup> héros de la course en 1978, qui, avec son petit trimaran, avait devancé de 98 secondes le Kriter V de Michel Malinovsky ! Bien connaître ses concurrents peut tout de même donner une longueur d'avance...

Découvre les 6 classes de bateaux autorisées dans la course, en trouvant leurs noms cachés dans la grille !

V	Q	C	J	Y	X	U	O	U	B	G	H	I	R
H	J	P	U	G	A	S	C	D	Z	Z	U	L	N
B	Q	V	K	D	D	U	E	M	I	G	G	D	W
P	T	P	F	M	B	R	A	E	A	T	F	D	Y
G	C	I	C	V	N	H	N	H	V	U	K	Q	B
T	D	I	I	V	J	U	F	J	N	J	R	Y	O
I	M	O	C	A	O	M	I	X	K	B	H	W	T
J	G	U	T	F	C	M	F	K	Z	R	U	O	K
U	L	T	I	M	L	O	T	D	D	E	M	T	X
B	M	S	Q	Z	A	N	Y	X	C	N	M	Z	C
I	E	N	E	P	S	O	N	P	L	X	U	I	N
Q	H	H	Q	W	S	J	T	R	A	X	L	F	Q
V	Y	Z	Z	A	A	X	K	K	E	D	T	A	Q
W	Z	B	K	L	O	A	J	C	N	N	I	N	N

**Ultim** : voiliers multicoques les plus puissants, rapides et gigantesques de la course. 32 m de long pour le Maxi Banque Populaire XI, soit l'équivalent de quatre fois la taille d'un terrain de tennis !

**IMOCA** : monocoques mesurant 18,28 m de long, les voiliers du Vendée Globe !

**Ocean Fifty** : multicoques mesurant 15 m de long.

**Class40** : monocoques de 12,18 m de long.

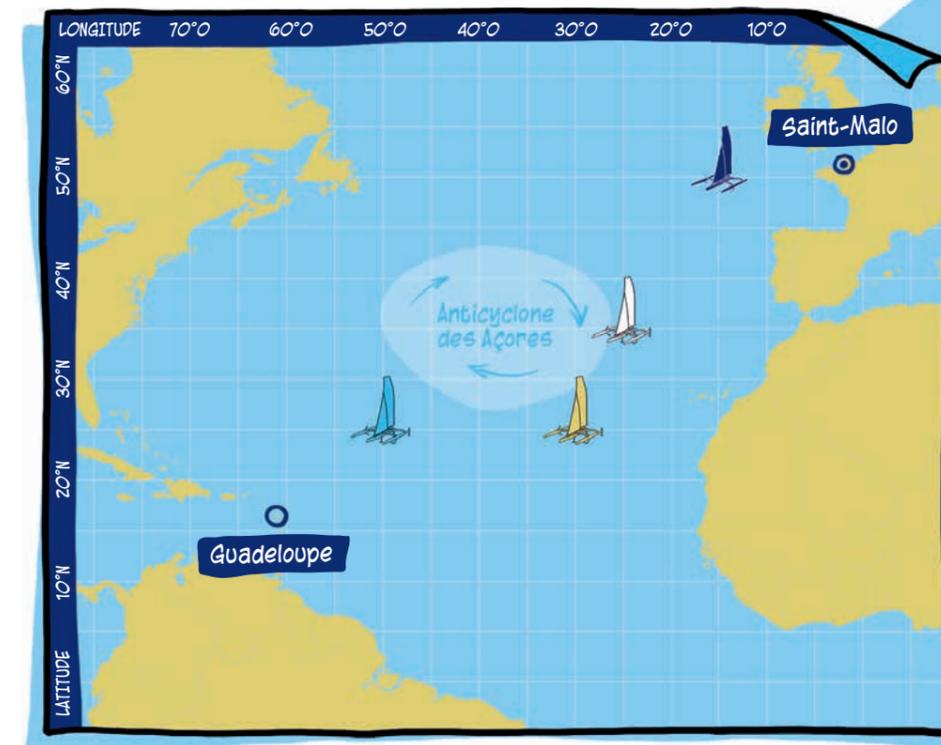
**Rhum Multi** : multicoques mesurant jusqu'à 19,50 m n'entrant pas dans les classes ci-dessus.

**Rhum Mono** : monocoques mesurant jusqu'à 11,88 m, les plus petits voiliers de la course !

## CARTES Savoir se repérer

Un bon skipper sait s'orienter en mer, grâce notamment aux points cardinaux.

Les maîtrises-tu ? Fais le test en retrouvant les positions de ces 4 bateaux, tous à des endroits différents entre Saint-Malo et Pointe-à-Pitre.



Pest ; les coordonnées géographiques s'écrivent de cette manière (latitude ; longitude)

- Bleu Foncé (50°N ; ..... O)
- Blanc (..... N ; 25°O)
- Jaune (.....N ; .....O)
- Bleu clair (.....N ; .....O)

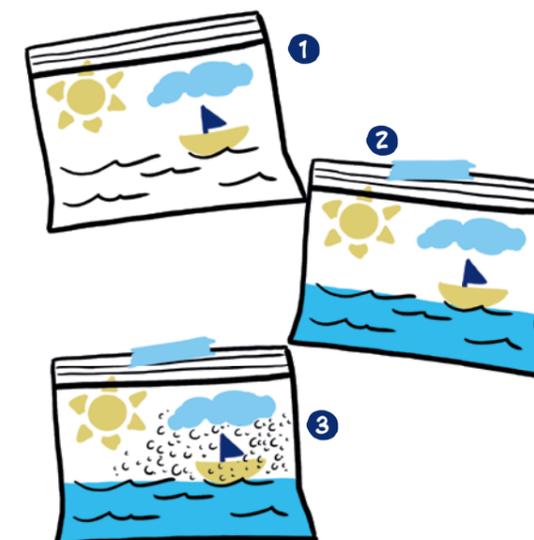
Si se situer est important, connaître sa vitesse l'est tout autant ! Quand on est en mer, on mesure la vitesse avec le nœud. 1 nœud = 1,8 km/h. Le bateau d'Armel le Cléac'h peut aller jusqu'à 44 nœuds. En km/h, ça fait combien ?

## L'EXPÉRIENCE Maîtriser les phénomènes météo

Sur un bateau, la météo compte beaucoup, il faut être capable de l'apprivoiser pour bien naviguer. On te propose une expérience, pour que, toi aussi, tu deviennes expert... au moins du cycle de la pluie. Avant de te lancer, assure-toi d'avoir du soleil !

- 1 - Récupère un sac congélation, et dessine en haut un soleil, un nuage et sur la partie basse des petites vagues à l'aide d'un stylo indélébile.
- 2 - Ajoute de l'eau colorée dans ton sac (en mélangeant de l'eau et un colorant alimentaire bleu) et rempli ton sac jusqu'aux vagues, pas plus. Referme-le bien à l'aide d'un scotch et colle-le sur une fenêtre très ensoleillée.
- 3 - Observe, sur ton sac, la reproduction du cycle de la pluie. Le soleil va venir chauffer l'eau et créer de l'humidité, que tu verras apparaître sous forme de petites gouttelettes. Après au moins 2h, les gouttes deviendront plus grosses et s'échapperont de ton nuage pour revenir dans l'eau... Jusqu'à créer "une tempête" sur la mer.

Et voilà, tu as un petit aperçu de ce que peut vivre un skipper en mer quand il pleut !



6 - Saint-Malo / 7 - Les 2 : le breton et le créole / 8 - Les 2 : quand part et arrive la Route du Rhum / 9 - Saint-Malo / 10 - Pointe-à-Pitre / Réponses : 1 - Saint-Malo / 2 - Les 2 : évidement ! / 3 - Pointe-à-Pitre / 4 - Les 2 : mais pas à la même température ! / 5 - Pointe-à-Pitre / 6 - Saint-Malo / 7 - Les 2 : le breton et le créole / 8 - Les 2 : quand part et arrive la Route du Rhum / 9 - Saint-Malo / 10 - Pointe-à-Pitre

Réponses : ● Bleu Foncé (50°N ; 15°O) ● Blanc (35°N ; 25°O) ● Jaune (.....N ; .....O) ● Bleu clair (25°N ; 30°O) ● Bleu foncé (50°N ; 30°O) Le bateau d'Armel avance à 79,2 km/h.

# PROTECTEUR DE L'EAU ET DES OCÉANS

L'une des valeurs que partagent tous les skippers, c'est leur profond respect pour l'eau et les océans. Au-delà d'être leur terrain de jeu favori, l'eau est tout simplement la ressource qui permet à notre planète de vivre ! Mais la pollution observée chaque jour et dont nous sommes les principaux responsables nuit considérablement à sa quantité disponible et à sa qualité. Prendre conscience de sa rareté, c'est la 1<sup>re</sup> étape pour ensuite agir et s'engager à la protéger !

## LE COMPTE EST BON ? Connaître la valeur de l'eau

On sait que l'eau est précieuse. Mais s'en rend-on suffisamment compte ? Fais le test en complétant ce texte à trous, avec les éléments chiffrés à ta disposition.

Sur Terre, ..... % de l'eau est salée, ..... % de l'eau est douce. Parmi cette eau non salée, seulement ..... % est disponible et ce, de manière très inégale : dans le monde, .....<sup>1</sup> de personnes n'ont pas eu accès à une eau potable pendant au moins un mois en 2018. Les principaux responsables ? Le changement climatique, les sécheresses qu'il engendre et la pollution de tout le cycle de l'eau par les activités humaines. Mais comment agir ?

D'abord, en réduisant drastiquement notre production de déchets et sinon, en les recyclant ! Des ..... de tonnes de déchets sont déversés dans les océans tous les ans et alimentent celui qu'on appelle le ..... continent : un agglutinement de déchets plastiques situé dans le nord-est du Pacifique, qui mesurerait ..... de km<sup>2</sup>, soit ..... fois<sup>2</sup> la France métropolitaine !

Ensuite, en choisissant en conscience nos modes de vie et de consommation. Aujourd'hui, un Français consomme en moyenne ..... L<sup>3</sup> d'eau par jour ! ..... L de manière visible (pour boire, faire la cuisine, se laver, nettoyer...) et ..... L d'eau invisible, celle qu'il a fallu pour produire tous les biens et aliments que nous consommons au quotidien. Par exemple, la fabrication d'un nouveau smartphone requiert environ ..... L d'eau<sup>3</sup>, voilà pourquoi il faut favoriser des produits durables ou reconditionnés... Pareil pour l'alimentation : en élevage industriel, la production d'un kilo de bœuf absorbe par exemple ..... L d'eau, bien plus que pour le porc (.....L) et le poulet (.....L)<sup>4</sup>.

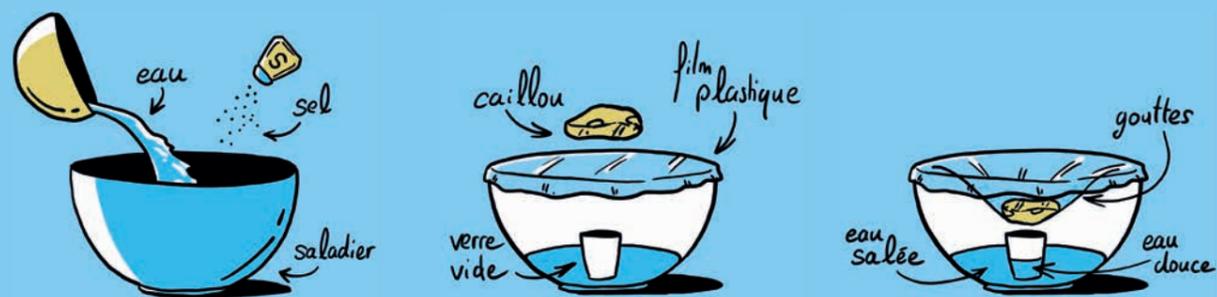
- 4 100 3
- 12 000
- Millions 4 000
- 1,6 million 148
- 97 3 4 600
- septième 13 500
- 3,6 milliards
- 1 4 148

Sources :  
 1 / Organisation météorologique mondiale  
 2 / Étude publiée dans la revue Nature  
 3 / Envoyé Spécial  
 4 / waterfamily.org  
 5 / Le Monde

## L'EXPÉRIENCE Transformer la mer en eau potable

Et pourquoi on ne transformerait pas l'eau salée en eau potable ? La solution paraît évidente, mais dans la réalité et à l'échelle industrielle, c'est plus compliqué. La recherche avance ! En mer, pour compléter ses bidons d'eau, il arrive au skipper de fabriquer sa propre eau grâce à son dessalinisateur.

Et si tu tentais l'expérience avec tes propres moyens ?



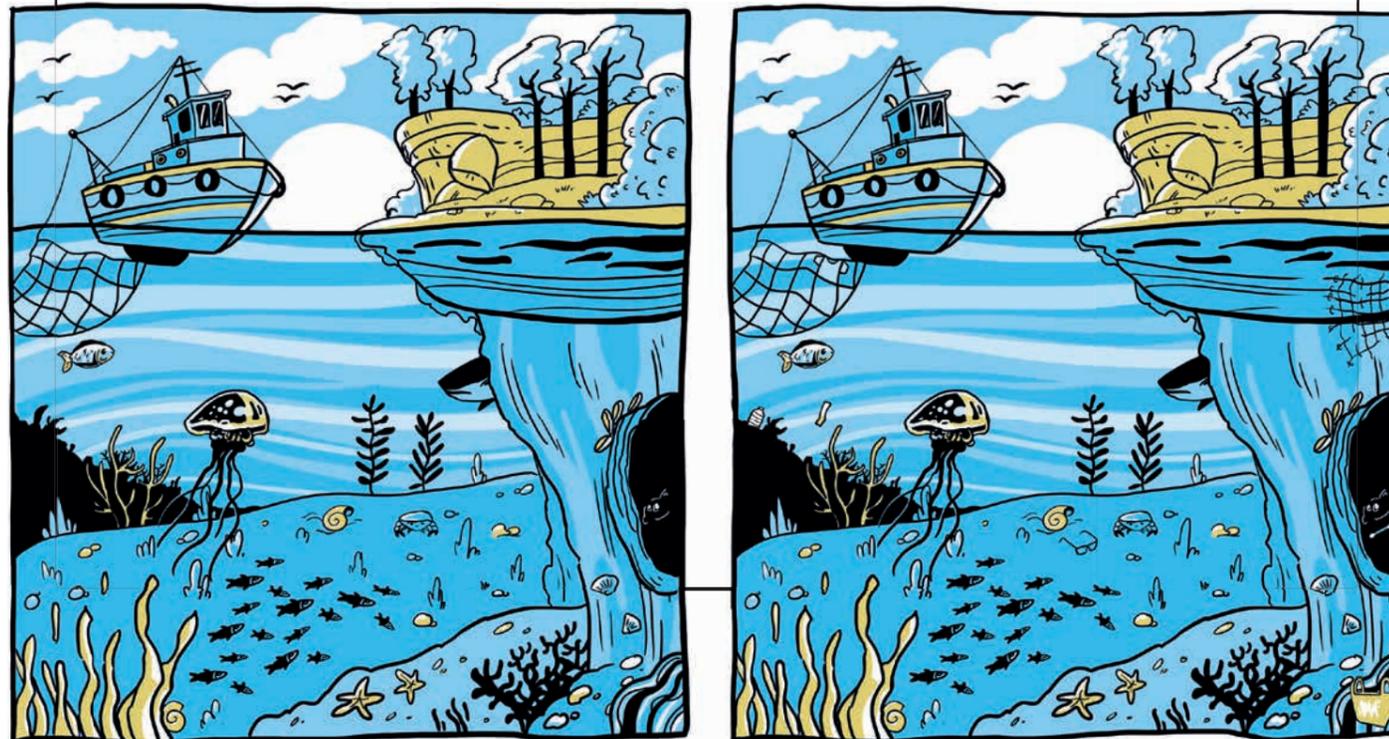
• **Étape 1 :** Prends un grand saladier vide et verse-y deux grands bols d'eau du robinet, en y ajoutant 2 cuillères à soupe de sel. Veille à bien mélanger !

• **Étape 2 :** Au centre du saladier, installe un verre vide et recouvre l'ensemble avec un film plastique. Pose un caillou sur le dessus du verre, de sorte à créer une pente. Place le saladier au soleil et attends quelques jours...

• **Étape 3 :** Au bout de 2 ou 3 jours, tu pourras voir que la chaleur du soleil a fait apparaître des gouttes d'eau sur le plastique. En effet, l'eau a coulé sur la pente et a fait tomber les gouttes dans le verre. Si tu goûtes l'eau de ce verre, tu verras qu'elle n'est pas salée !

## LE JEU DES 7 DIFFÉRENCES Repérer les déchets inutiles

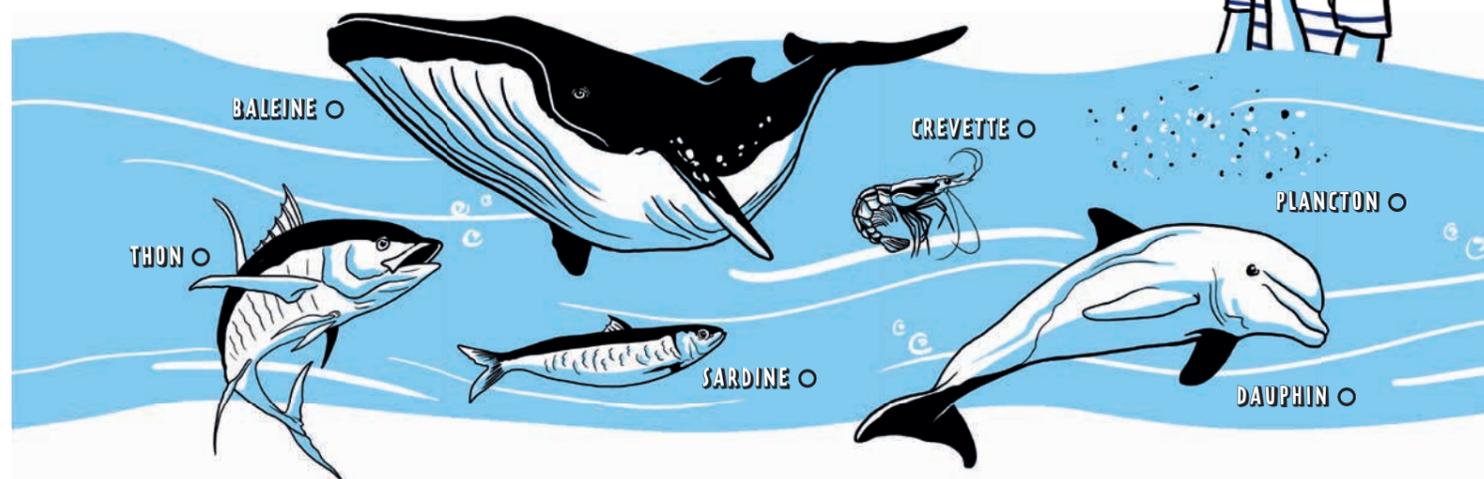
Au fil de leur navigation, les marins découvrent souvent des éléments qui n'ont pas leur place au sein des océans, notamment lorsqu'ils approchent des gyres (zones où différents courants marins convergent les uns vers les autres et où se forment d'énormes tourbillons permanents, avec au centre, des milliers de tonnes de débris en plastique) et ce même 7<sup>e</sup> continent... Selon toi, qu'est-ce qui n'a pas sa place ici ? À toi de jouer en trouvant les différences !



## SUITE LOGIQUE Bien connaître la vie sous-marine

Dans les océans, tous les êtres vivants ont besoin de se nourrir mais sont aussi souvent une nourriture pour un autre. On parle alors de chaîne alimentaire.

Sauras-tu retrouver ce que mange chacun des êtres vivants ci-dessous ? Dessine une flèche pour montrer qui mange qui... Attention aux pièges ;)



Reponses Jeu 1 : 1- Sac plastique / 2- Bouteille / 3- Lunettes de soleil / 4- Cotton-tige / 5- T-shirt / 6- Megot de cigarette / 7- Filet de pêche. Jeu 2 : Le dauphin mange le thon, qui mange la sardine, qui mange la crevette, qui mange le plancton. La baleine se nourrit aussi de plancton.

Reponses : 97% / 3% / 1% / 3% / 1% / 3,6 milliards / millions / septième / 1,6 million / 3 / 4 148 / 148 / 4 000 / 12 000 / 13 500 / 4 600 / 4 100



**GRAND OUEST  
BANQUE POPULAIRE**