

La Transat Jacques Vabre avec Damien Seguin et Yoann Richomme





Réponses

1. Damien

2. Préjugés

3. Yoann

A. Transat

B. Défi

C. Monocoque

Il était une fois APICIL et Damien Seguin...

Le Groupe APICIL est le nom d'une entreprise qui soutient financièrement Damien Seguin pour réaliser ses projets de courses au large. On appelle cela un sponsor ou un partenaire. Généralement, si le sponsor fait le choix d'accompagner un sportif, c'est parce qu'il partage les mêmes valeurs. Ce partenariat n'est donc pas un hasard.

Le Groupe APICIL et Damien Seguin partagent les valeurs de solidarité et d'inclusion des personnes en situation de handicap. Ensemble, ils démontrent que chacun peut aller au bout de ses rêves.

Certes, tout le monde ne peut pas faire le *Vendée Globe* mais chacun a la ressource pour se dépasser. Ne pas lâcher : c'est ce qui permet de faire bouger les lignes. Il faut continuer à croire en ses rêves !



A?
B?
C?

Quizz

1

La Transat Jacques Vabre se court en duo (double). Connais-tu le co-équipier de Damien ?

- A_ Allan Richemont
- B_ Yoann Richomme
- C_ Dan Richard

2

La Transat Jacques Vabre est un parcours de :

- A_ 4030 milles
- B_ 4350 milles
- C_ 4530 milles

3

La Transat Jacques Vabre part du Havre et arrive au Brésil à :

- A_ Port Santos
- B_ Itajai
- C_ Salvador de Bahia



À retenir

Créée en 1993, la *Transat Jacques Vabre* s'est d'abord appelée *La Route du Café* parce qu'elle emprunte une route historique, celle des grands explorateurs qui ont acheminé le café en Europe. Elle se court tous les deux ans en double et part du Havre pour arriver cette année au Brésil à Salvador de Bahia.

Tout au long de la course, tu entendras parler du nombre de milles parcourus par les bateaux en une nuit ou une journée et de la distance qui sépare les concurrents ou de l'arrivée. Le mille est l'unité de mesure utilisée par les marins : un mille est égal à 1,852 km.

Pour cette aventure, Damien embarque avec Yoann Richomme, un marin confirmé ([retrouve le palmarès de Yoann au verso de la fiche 2](#)).

Réponses

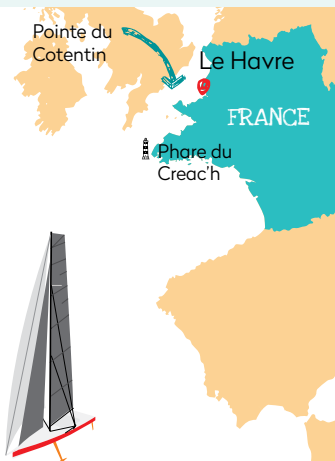
1 - B : Yoann Richomme

2 - B : 4350 milles

3 - C : Salvador de Bahia

À toi de jouer !

Aide Damien et Yoann à rejoindre Salvador de Bahia. Pour cela, suis les instructions au verso.



Océan Atlantique



BRÉSIL

Salvador de Bahia



Océan Pacifique

Instructions du parcours

1. Départ : Le Havre
2. Contourner la pointe du Cotentin
3. Passer dans le nord du phare du Créac'h à Ouessant
4. Aux Canaries, laisser l'île de Ténérife à tribord et l'île de Gran Canaria à bâbord
5. Laisser l'île de Fernando de Noronha à bâbord
6. Arrivée : Salvador de Bahia



Quizz

A?
B?
C?

1

Le bateau APICIL de Damien est un :

- A_ Multicoque
- B_ Monocoque
- C_ Trimaran

2

Son bateau mesure :

- A_ 60 pieds
- B_ 40 pieds
- C_ 30 pieds

3

Sur un bateau la gauche se dit :

- A_ Bâbord
- B_ Tribord



À retenir

Le bateau APICIL de Damien est un monocoque, il n'a qu'une seule coque et mesure 18,28 mètres soit 60 pieds. Un pied est la plus ancienne unité de mesure qui correspond à la taille d'un pied environ (30,48 cm). Un multicoque a plusieurs coques, deux coques pour les catamarans et trois coques pour les trimarans. Les multicoques engagés sur la *Transat Jacques Vabre* sont tous des trimarans.

Sur un bateau, on ne dit pas droite ou gauche mais tribord ou bâbord. Quand tu es sur le bateau et que tu regardes vers l'avant, tribord est à droite et bâbord à gauche.

- 1 - B : Monocoque
- 2 - A : 60 pieds
- 3 - A : Bâbord

Réponses

Ouvre bien les yeux !

Remets dans le bon ordre
les morceaux du bateau.

A



B



C



D



E

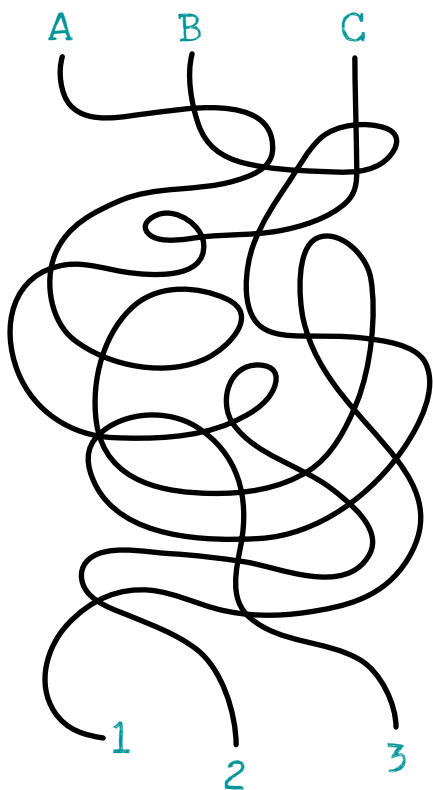


F



Méli-mélo

Aide Damien à ranger les cordages emmêlés et retrouve les deux extrémités de chacun.



Réponses

Ouvres bien les yeux : D, F, C, A, E, B
Méli-mélo : A1, B3, C2

A?
B?
C?

Quizz

Damien et Yoann vont traverser différents systèmes météorologiques. Teste tes connaissances :

1

Une dépression, c'est :

- A_ Quand les skippers n'ont pas le moral
- B_ Quand les nuages disparaissent
- C_ Quand la pression atmosphérique baisse

2

Le Pot-au-noir, c'est :

- A_ Une zone de navigation avec une météo instable
- B_ Une zone où la mer est noire à cause des algues
- C_ Une bouée noire que les marins doivent contourner



À retenir

Tu l'as bien compris, la météo joue donc un rôle majeur dans une course au large. Durant la *Transat Jacques Vabre*, les marins vont suivre attentivement la courbe de la pression atmosphérique afin de définir leur trajectoire et d'anticiper les manœuvres (changement de voiles...).

La zone de basses pressions (dépression) se manifeste souvent par du mauvais temps avec des vents forts. La zone de hautes pressions (anticyclone), quant à elle, est plutôt synonyme de beau temps, avec des vents modérés. Au-delà des dépressions et des anticyclones à gérer, ils vont aussi rencontrer une zone appelée le Pot-au-noir, située près de l'équateur, qui se caractérise par une succession de vents faibles et de grains parfois violents (fortes pluies, orages, vents violents).

Réponses

- 1 - C : Quand la pression atmosphérique baisse
2 - A : Une zone de navigation avec une météo instable

À toi de jouer !

Retrouve la fonction, le nom et le dessin de chaque instrument météorologique

- A_ Je mesure la force du vent
- B_ Je mesure la pression atmosphérique
- C_ Je mesure la quantité d'eau tombée
- D_ Je mesure la température

- 1_ Pluviomètre
- 2_ Thermomètre
- 3_ Baromètre
- 4_ Anémomètre

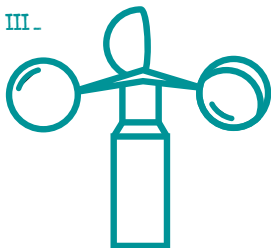
I_



II_



III_



IV_



À retenir

Les prévisions météorologiques ont toujours été importantes pour les marins. C'est sans aucun doute l'essor du commerce entre le XVIII^{ème} et le XIX^{ème} siècle qui est à l'origine des premiers instruments météorologiques. Si aujourd'hui la météorologie a fait de grands progrès pour prévoir le temps, ce fut pendant longtemps l'observation des éléments naturels tels que le comportement des animaux, des végétaux, la direction du vent, la couleur du ciel, etc., qui étaient utilisés pour prédire le temps.

- D 2 IV

- C 1 II

- B 3 I

- A 4 III

Réponse

Quizz

A? B?
C?

1

Damien et Yoann vont devoir fournir beaucoup d'efforts à bord du bateau APICIL. Ils vont consommer en moyenne par jour :

- A_ 2 500 calories
- B_ 3 500 calories
- C_ 5 000 calories

2

Ils vont manger des aliments frais et des lyophilisés. Les aliments lyophilisés sont :

- A_ Des conserves
- B_ Des aliments congelés
- C_ Des aliments dont toute l'eau est retirée

3

Damien peut fabriquer de l'eau propre à la consommation avec un appareil qui filtre l'eau de mer. Cet appareil s'appelle :

- A_ Un dessalinisateur
- B_ Un dessalinipotable
- C_ Un dessalinideau

À retenir

Damien et Yoann vont tenir compte des efforts fournis lors de cette course car les quantités et le type d'aliments dont un être humain a besoin varient selon l'énergie dépensée.

L'environnement extérieur a également une influence sur nos dépenses en énergie. Notre corps doit maintenir sa température à hauteur de 37° C.

La première semaine, nos deux marins privilégient les plats chauds et caloriques mais quand la température devient plus douce, ce sont des plats plus rafraîchissants. Ils consomment également des aliments lyophilisés très faciles à préparer.

Réponses

1 - C : 5 000 calories

2 - C : Des aliments dont toute l'eau est retirée

3 - A : Un dessalinateur

Manger !

Quoi de plus simple,
de plus banal, de plus
habituel. Dis-tu, mais
en es-tu sûr ?

Le Groupe APICIL et l'Institut Paul Bocuse se préoccupent beaucoup de l'alimentation et du bien-être et ont créé 3 livrets sur ce sujet.*

Avoir un bon équilibre alimentaire, une bonne gestion du sommeil et une activité physique régulière sont les ingrédients nécessaires pour garder la santé. Mais c'est quoi un bon équilibre alimentaire ?

C'est faire de vrais repas au lieu de grignoter, mais également manger de tout, car chaque aliment digéré joue un rôle pour nourrir toutes les cellules de ton corps. Par exemple, sais-tu que les fruits et légumes sont incontournables dans ton alimentation ? Ce sont eux qui t'apportent les fibres pour une bonne digestion mais aussi toutes les vitamines et les sels minéraux (calcium et fer) indispensables à ton corps. Quant aux légumes secs (lentilles, fèves, pois chiches...) ils sont une mine de protéines !

* Retrouvez les livrets téléchargeables sur notre site : www.groupe-apicil.com/presse-et-publications/publications/

À toi de jouer !

Trouve une expression de la langue française avec les noms d'aliments suivants :

- A. Pomme
- B. Beurre
- C. Chou



- Tomber dans les pommes, être haut comme trois pommes...
- Compter pour du beurre, comme dans du beurre, avoir un œil au beurre noir...
- Bête comme chou, avoir les oreilles en feuille de chou, faire chou blanc...

Réponses

Association Des Pieds et Des Mains

En 2005, Damien s'inscrit à la *Solitaire du Figaro* mais les organisateurs refusent son inscription en raison de son handicap. Damien décide alors de créer l'association « Des Pieds et Des Mains ». Elle a pour objectif de développer l'accès des personnes en situation de handicap aux sports nautiques et de faire voler en éclats les préjugés sur le handicap par une pratique mixte de la voile.

Alors si tu as envie de faire de la voile dans ta région mais que tu rencontres des difficultés d'accessibilité, n'hésite pas à contacter « Des Pieds et Des Mains » pour trouver une solution.

44 rue Romain Rolland
44 100 Nantes
contact@despiedsetdesmains.fr



Ouvre bien les yeux !

Demande à un adulte de t'accompagner sur le ponton et regarde le bateau APICIL. Sur la coque, parmi les différents logos des sponsors qui soutiennent Damien dans son projet course au large, cherche celui de l'association «Des Pieds et Des Mains».

Tu l'as trouvé ? Regarde bien et entoure les cinq erreurs qui se sont glissées ci-dessous.



des mains & des pieds

Réponse

Le pied vert est à l'envers, le bas de la main jaune à changé, il manque une phalange à la main orange, les couleurs du pied bleu ont été inversées, le nom de l'association n'est pas dans le bon ordre.

La dream team APICIL

Le Groupe APICIL soutient activement une équipe de 7 sportifs handisports de haut niveau. En effet, l'accompagnement et l'insertion des personnes en situation de handicap comptent parmi les axes prioritaires de l'action sociale de cette entreprise. Dès 1995, le groupe accompagne des sportifs porteurs de handicap. Ta famille et toi pouvez suivre tous leurs exploits sur instagram avec @groupeapicilsports !

Tous ces sportifs peuvent t'apparaître comme des super-héros avec des super-pouvoirs. Demandons à Damien ce qu'il en pense : « Bien sûr que non ! Nous ne sommes pas des super-héros avec des super-pouvoirs. Personnellement je me suis adapté au fur et à mesure aux exigences de mon bateau et c'est une démarche naturelle que j'ai depuis mon enfance ».

La dream team APICIL (de haut en bas et de gauche à droite) : Anthony Chalencon, *ski nordique* – Léna Martinez, *ski alpin* – Jordan Broisin, *ski alpin* – Anne Barneoud, *tennis de table* – Élise Marc, *para-triathlon et aviron* – Maxime Thomas, *tennis de table* – Thomas Roubira, *escrime et para-badminton*.



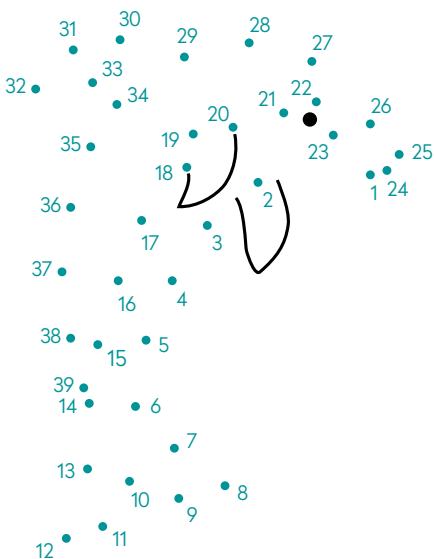
À chacun son défi !

Pour lacer ses deux chaussures,
Damien met 6 secondes !

Qui dit mieux ? Chronomètre-toi !

À toi de jouer !

Relie les points de 1 à 39 et découvre
ce que vont peut-être rencontrer
Damien et Yoann pendant la course.



Tu veux ma photo ?

Parfois lorsque tu rencontres une personne handicapée, tu as peut-être envie de la regarder ou au contraire, tu peux avoir envie de détourner le regard. C'est normal, le handicap peut poser des questions, il est donc important de s'informer, cela contribue fortement à accepter l'autre parce qu'on le comprend mieux. Sache que les personnes handicapées veulent être considérées comme les autres et qu'un handicap ne s'attrape pas. On peut naître avec ou il peut être la conséquence d'un accident.

Il existe plusieurs types de handicap (handicap physique, handicap sensoriel, handicap mental...) et bien qu'aucune classification ne soit satisfaisante, ces classements ont l'avantage de trouver les meilleurs outils possibles pour aider les personnes.



À toi de jouer !

Connais-tu le classement que la France a adopté par la loi du 11 février 2005 sur le handicap ? Relie chaque type de handicap à un pictogramme (un pictogramme peut être utilisé plusieurs fois).

- A_ Handicap psychique**
(personnalité perturbée : angoisses, pensées obsessionnelles...)
- B_ Handicap cognitif**
(difficultés à gérer ses émotions, à parler, à se souvenir...)
- C_ Handicap mental**
(difficultés d'apprentissage, de compréhension, de réflexion...)
- D_ Handicap sensoriel**
(surdité, c civit , malvoyance...)
- E_ Handicap physique**
(amputation, paralysie, dégénérescence des muscles (myopathie)...)
- F_ Trouble de santé invalidant**
(maladies respiratoires, digestives, parasitaires, infectieuses...)

1_-



2_-



3_-



4_-



5_-



- A3, B1, C1, D2, E5, F4.

Réponse

Y'a pas de problème, y'a que des solutions !

On naît tous différents et certaines différences sont parfois plus grandes que d'autres et rendent la vie plus compliquée. Cependant on peut faciliter et améliorer les conditions de vie d'une personne en situation de handicap grâce aux techniques modernes. Par exemple, pour une personne malvoyante, on peut installer des signaux sonores sur les feux de signalisation pour traverser sans danger. Ces techniques améliorent la vie quotidienne et donnent une plus grande autonomie.

Mais n'oublie jamais que même si on a un handicap, on peut progresser en conjuguant ses propres efforts avec ceux de la société afin de vivre le mieux possible avec les autres...

Rien n'est impossible ! Avoir un handicap n'empêche pas de faire des projets, de devenir un champion, d'être amoureux et d'être heureux !



Vrai ou faux ?



1- Une personne handicapée ne peut pas travailler :

Vrai

Faux

2- L'école est obligatoire jusqu'à 16 ans pour tous :

Vrai

Faux

3- Une personne malentendante ne peut pas s'exprimer :

Vrai

Faux

4- Une personne en situation de handicap est anormale :

Vrai

Faux

- 1 - Faux. Les personnes handicapées peuvent faire des études et travailler. Il existe même une loi depuis 1987 qui oblige les entreprises de plus de 20 salariés à employer des travailleurs handicapés dans une proportion de 6 % de l'effectif total de l'entreprise.
- 2 - Vrai. Tout enfant valide ou en situation de handicap peut s'inscrire dans l'école de son quartier d'après la loi de 2005. Malheureusement beaucoup d'enfants en situation de handicap ne sont pas scolarisés faute d'école adaptée.
- 3 - Faux. Une personne malentendante peut apprendre à lire sur les lèvres et communiquer grâce au langage des signes.
- 4 - Faux. Bien sûr que non ! Les personnes handicapées n'existent pas. Nous sommes tous différents avec des points forts et des points faibles.

Réponses

Un pour tous, tous pour un

Tu connais peut-être cette expression favorite des *Trois Mousquetaires* d'Alexandre Dumas. Elle met en valeur la solidarité c'est-à-dire l'entraide et le soutien entre les personnes.

En 2005, une loi a mis en avant cette obligation de solidarité vis-à-vis des personnes handicapées. Cependant, si une loi est la bienvenue pour inciter la société à prendre en compte les personnes handicapées, c'est aussi à chacun de nous de les accepter telles qu'elles sont.

Toi aussi tu peux proposer ton aide aux personnes en situation de handicap à l'école, dans la rue, dans les magasins, dans les musées, etc. Mais apporter son aide et être attentif ne veut pas dire faire les choses à leur place. Les personnes en situation de handicap souhaitent avant tout être considérées comme tout le monde car ce qui les blesse souvent, c'est le regard et le comportement des autres.

Le sais-tu ?

Au-delà du soutien qu'apporte le Groupe APICIL à Damien Seguin, le Groupe APICIL mène beaucoup d'actions qui reflètent un esprit de solidarité et d'humanisme, valeur qui place la personne humaine au-dessus de toutes les autres valeurs. Ces différentes actions s'adressent à toutes les personnes en difficulté qui ont besoin d'une aide financière et /ou d'accompagnement. Alors si tu vois autour de toi des personnes dans l'embarras, tu peux en parler à tes parents, le service social du Groupe APICIL répond au téléphone 04 72 27 72 72 pour trouver une solution.

Cool attitude

Dans ta classe, il y a un copain qui a un handicap mental (il a des problèmes de compréhension) et a du mal à faire son exercice. Quelle serait ta réaction ?

- A - Tu n'aimerais pas être à sa place, tu as un peu pitié.
- B - Avec tes copains, vous vous moquez de lui.
- C - Il a un AESH (Accompagnant des Élèves en Situation de Handicap) et tu trouves que ce n'est pas juste.
- D - Tu vas essayer de l'aider en lui proposant de faire tes devoirs avec lui.

D - Très bonne idée ! Renseigne-toi auprès de ses parents, de ton professeur pour savoir comment t'y prendre pour l'aider vraiment.

C - Un AESH a pour fonction de simplifier la vie de ton copain en situation de handicap, il n'est pas là pour lui faire ses exercices !

B - Généralement, on se moque par peur ou par méconnaissance. Un handicap peut limiter les possibilités d'un individu dans certains domaines, mais il peut s'accompagner de grandes capacités dans d'autres domaines.

A - Tu penses que la personne est malheureuse, c'est peut-être parce que tu ne connais pas bien le handicap. Mais essaye de te comporter le plus naturellement possible, tu n'aimerais pas qu'on ait pitié de toi, tu te sentiras humilié.

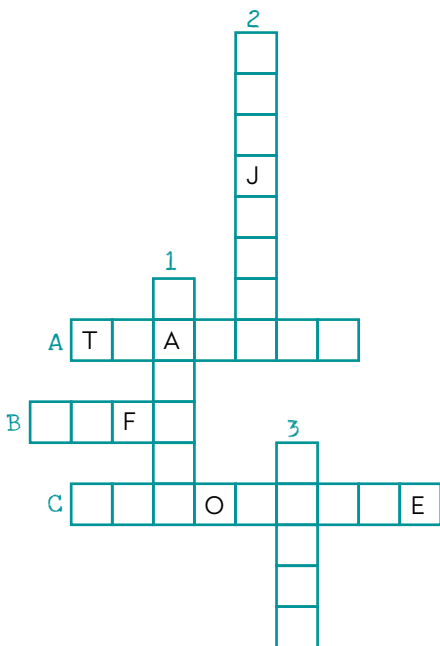
Voici quelques pistes de réflexion en fonction de tes choix

Mots mêlés

Complète la grille de mots à l'aide des définitions suivantes :

1. Prénom du skipper
2. Jugements formés à l'avance
3. Prénom du coskipper

- A. Course de voiliers
- B. Sorte de provocation
- C. Bateau APICIL



Réponses au dos de la fiche 1



Merci d'avoir joué et de me soutenir dans cette belle aventure ! Et n'oublie pas ma devise : Ne jamais remettre à deux mains ce que l'on peut faire à une seule.

Ce dossier pédagogique a été réalisé grâce au soutien de :



*Association
des pieds & des mains*



© Groupe APICIL / Association Des Pieds et Des Mains – Tous droits réservés pour tous pays.

Conception éditoriale et textes : Edukit.fr, Valérie Méric.

Conception graphique et illustrations : Justine Gaxotte.

Photographies : © Ronan Gladu, © Martin Viezzer, © Jean-Marie Liot,

© Christophe Launay – All Rights Reserved

APICIL Transverse - Association de moyens du Groupe APICIL régie par la loi du 1^{er} juillet 1901, enregistrée sous le n° SIREN 417 591 971, ayant son siège social au 38 rue François Peissel, 69300 Caluire et Cuire.

Document publicitaire à caractère non contractuel.

Fiche n°IN19/FCR0084 – Octobre 2019.