

**KIT PÉDAGOGIQUE INTERACTIF**

# DÉCOUVRIR LE VENDÉE GLOBE AVEC BENJAMIN FERRÉ



avec le soutien de  
**premiers  
de cordée**  
le sport à l'hôpital

# INTRODUCTION



Bienvenue dans le Kit Pédagogique Interactif du navigateur Benjamin Ferré !

Tu vas partir à la découverte du métier de navigateur, comprendre comment on vit sur un bateau, comment on navigue, à travers la plus grande course à la voile : Le Vendée Globe !

Benjamin est le parrain de l'association Premiers de Cordée, c'est une organisation qui permet aux enfants hospitalisés de pratiquer des activités sportives, car le sport est essentiel pour tous les enfants qu'ils soient en pleine forme, un peu malades ou en fauteuil roulant.

Ce sont les enfants hospitalisés qui se sont transformés en petits reporters, en posant de nombreuses questions à Benjamin, qui leur a répondu en vidéo. Tu peux retrouver toutes ces vidéos sur Youtube.



Benjamin répond à tes questions en vidéo. Tu peux cliquer pour savoir : “Est-ce que Benjamin a le mal de mer ?”



# BENJAMIN FERRÉ

Date de naissance : 31/10/1990

Métier : Skipper (le skipper est un navigateur)

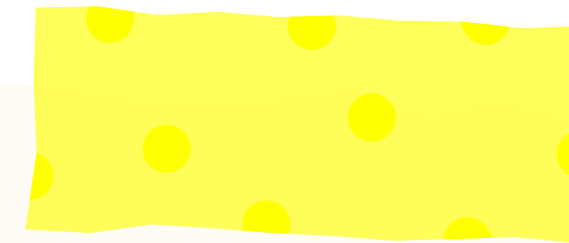
Prochaine course : Le Vendée Globe

Nom du bateau : Monnoyeur - Duo for a Job

Surnom : Pépin ou Pépino

Nom de l'équipe : Team Benjamin Envoie le Pépin

Plat préféré : Les pizzas



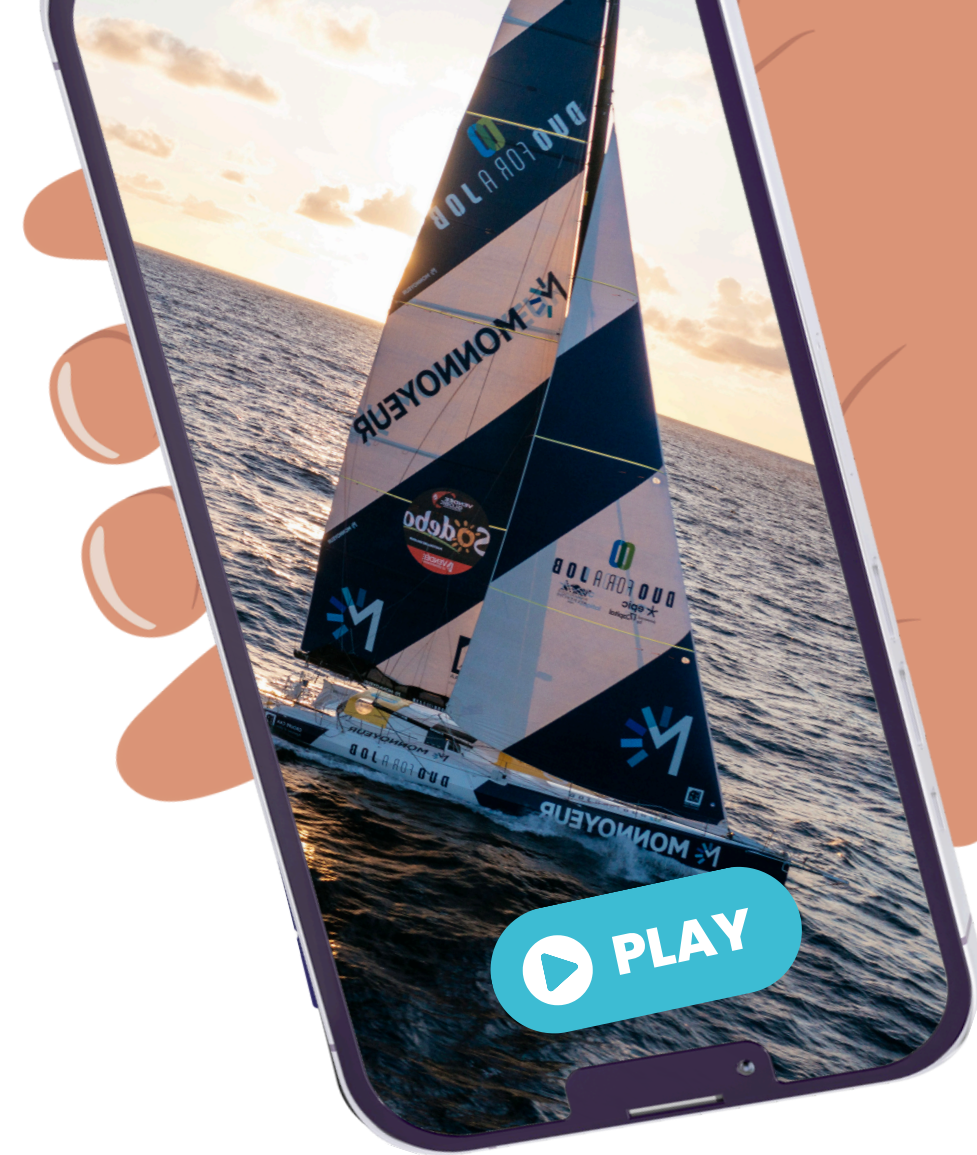
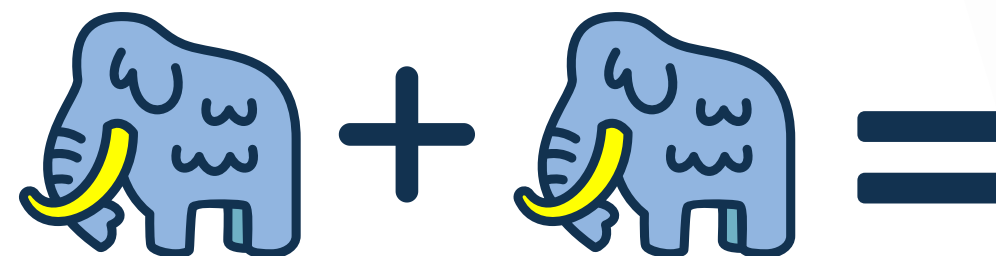
Avant de faire le Vendée Globe, Benjamin a toujours été un aventurier. Il a fait le tour du monde en auto-stop, une course en 4L dans le désert, une traversée de l'Atlantique sans GPS et il a même terminé 3ème de la Mini-Transat. C'est une course de mini bateaux de 6m50 qui traversent l'Atlantique sans moyen de communication.

# LE BATEAU

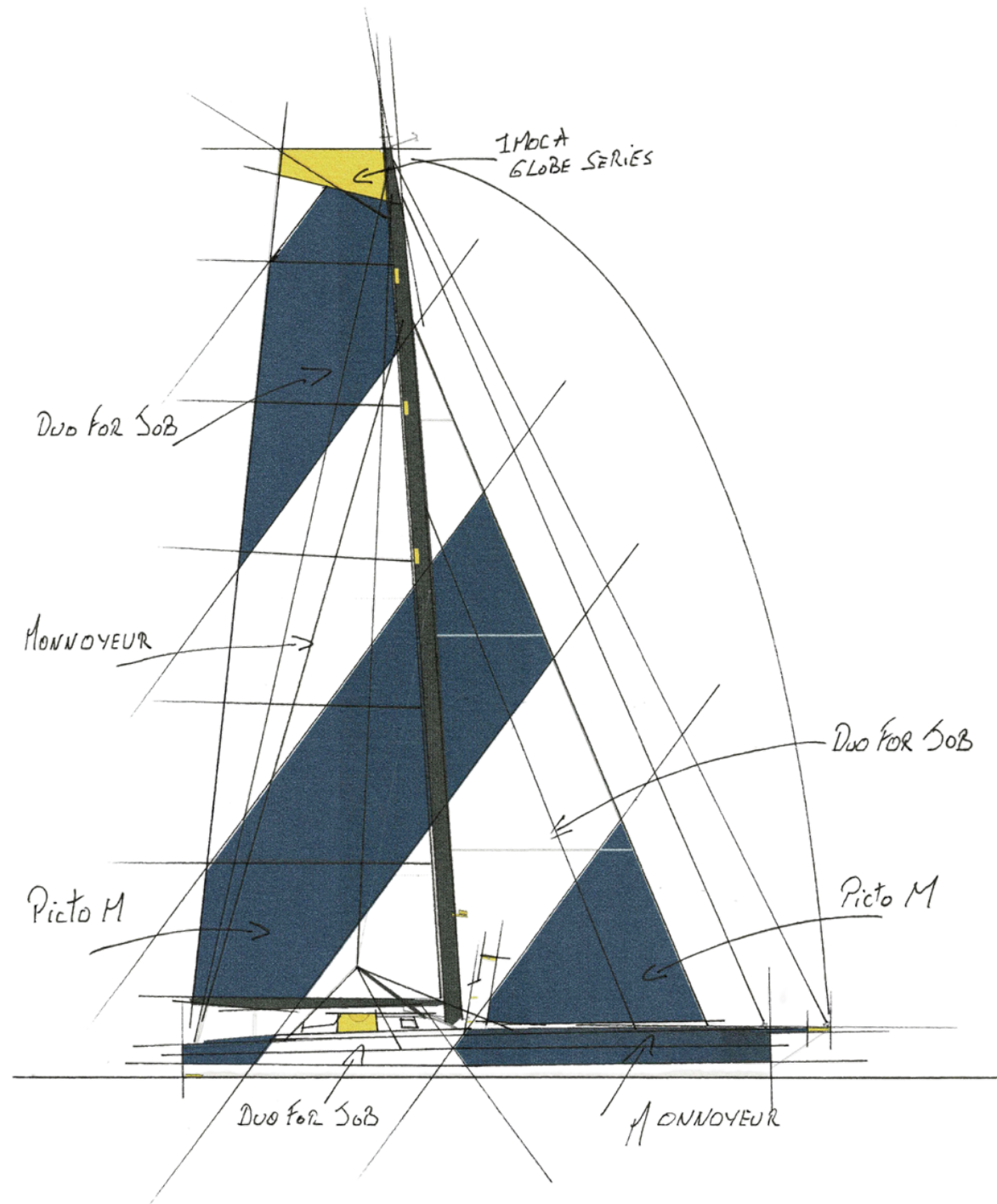
Les skippers du Vendée Globe naviguent sur des bateaux très spéciaux, appelés **IMOCA**.

Un IMOCA est un bateau à voile monocoque (une seule coque), il n'avance que grâce au vent.

- Longueur : 18 mètres.
- Hauteur du mât : 28 mètres
- Matériaux : Carbone
- Vitesse : Un IMOCA peut atteindre plus de 30 nœuds (environ 55 km/h) sur l'eau !
- Poids : Environ 8 tonnes (le poids de deux mammoths !)



**VISITE  
LE BATEAU  
EN VIDEO**



# LE VENDÉE GLOBE

Le Vendée Globe est une des courses à la voile les plus difficiles ! Les marins partent faire le tour du monde en **solitaire** sur leur bateau, **sans escale** (sans pouvoir s'arrêter) et **sans assistance** (personne n'a le droit de les aider à bord). C'est une épreuve très longue, qui dure souvent entre 70 et 100 jours au départ de la ville des Sables d'Olonne en France.

Le plus difficile est de FINIR LA COURSE :

Il y a plus de personnes qui ont réussi à aller dans l'espace que de personnes qui ont réussi à finir le Vendée Globe !

Le Vendée Globe a été créé en 1989 par Philippe Jeantot. Depuis, la course a lieu tous les quatre ans, le départ a lieu le 10 novembre 2024 à 13h02 aux Sables-d'Olonne et l'arrivée des marins a aussi lieu aux Sables d'Olonne.

Cette année ils seront 40 navigateurs hommes et femmes à prendre le départ !

**Comment Benjamin pourra communiquer avec la terre ?**

▶ PLAY



**Pourquoi tu fais le Vendée Globe ?**



# LE PARCOURS

Les marins partent de la France et vont parcourir **45000 kilomètres** seuls sur leurs bateaux avant de revenir à leur point de départ

**C'est quoi le  
parcours  
du Vendée Globe ?**



Ils vont traverser 3 océans :

L'océan Atlantique : c'est un océan qu'ils vont traverser deux fois, au départ et au retour.

L'océan Indien : Ils traversent l'hémisphère sud en longeant l'Afrique et puis passent proche de l'Australie.

L'océan Pacifique : Ils continuent à naviguer vers l'est, dans les eaux les plus froides du globe.

Ils vont franchir trois caps légendaires :

Le Cap de Bonne-Espérance : au sud de l'Afrique,

Le Cap Leeuwin : au sud de l'Australie,

Le Cap Horn : au sud de l'Amérique du Sud.

# LA VIE À BORD



Hého Matelot ! Pour survivre à bord il va falloir que tu retiennes la règle des 5F :

Froid

Faim

Fatigue

Foif (soif mais sinon ça ne marchait pas)

Frousse

Ce sont les ennemis du navigateur ! Pour que tout se passe bien pendant la course, Benjamin doit faire en sorte d'avoir toujours des vêtements chauds et secs pour ne pas avoir froid. Penser à suffisamment manger, penser à bien s'hydrater, se reposer dès que possible et essayer de ne pas avoir peur !



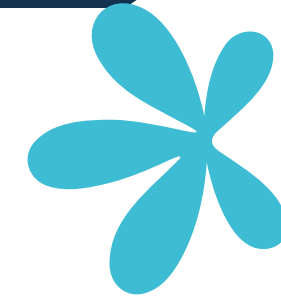
# MANGER À BORD

Lorsque les navigateurs font un tour du monde sans escale, ils ne peuvent pas s'arrêter pour faire les courses, car s'arrêter signifie abandonner. Tout doit être préparé à l'avance pour avoir assez de nourriture jusqu'à la fin de la course. C'est ce qu'on appelle **l'avitaillement**.

Pendant les courses, les navigateurs se nourrissent **d'appertisés**. Une technique qui consiste à cuire les aliments à haute température +100°C pour tuer les bactéries. C'est comme une boîte de conserve mais dans un sachet (car les boîtes de conserve prennent trop de place dans le bateau).

Ils mangent aussi des plats **lyophilisés**, c'est à dire des repas complètement déshydratés (en poudre) dans lesquels ils mettent de l'eau chaude pour pouvoir les manger.

Est-ce que les repas de Benjamin sont meilleurs que ceux de la cantine et comment fait-il pour cuisiner ?



- nombre de calories à manger chaque jour : 3500 et 5000 s'il fait très froid
- nombre de plats : 154 plats
- poids total des repas: 168 kilos
- 14 semaines de plats
- 14 sacs d'avitaillement
- 1 sac = 1 semaine
- 1 sac = 5 poches / peti dej, dej, diner, snack





**Découvrir comment  
dormir dans un bateau**



# DORMIR À BORD

Il n'y a pas de chambre dans le bateau ! Et comme un bateau avance avec le vent, cela signifie donc qu'il ne s'arrête jamais ! Benjamin ne peut donc pas dormir des nuits complètes. Il dort **en moyenne 5 heures par jour**, en faisant des petites siestes entre 20 minutes et 40 minutes.

Benjamin dort sur un pouf, il le met d'un côté ou de l'autre du bateau selon dans quel sens le bateau penche (le bateau n'est jamais à plat, on parle de la gîte du bateau, cela est dû à l'orientation et la force du vent dans les voiles qui va faire pencher le bateau).

Tu le savais ? La fatigue (dans la règle des 5 F) est l'ennemi des marins.

Au-delà de la fatigue physique, le manque de sommeil a un impact important sur le mental car Benjamin doit rester très concentré pour bien naviguer.

# L'HYGIÈNE À BORD

Il n'y a pas de douche, pas d'eau chaude, ni de toilettes à bord du bateau.

Comme Benjamin est tout seul, il pourrait décider de sentir mauvais : c'est vrai qu'il se lave moins souvent qu'à terre mais il faut quand même être propre, c'est important pour le moral et pour la santé !



D'ailleurs, il emporte à bord brosse à dents et dentifrice car les caries sont l'ennemi des marins : pendant le Vendée Globe impossible de faire une pause chez le dentiste donc **INTERDICTION D'AVOIR DES CARIES !**

**Benjamin te montre comment utiliser  
les vagues pour se laver !**



# LA NAVIGATION : LE VENT

Sur un IMOCA, il y a bien un moteur mais il est interdit de l'utiliser en course, cela est considéré comme de la triche !

C'est le vent qui propulse le bateau. Benjamin dispose de plusieurs voiles à bord sa grande voile, toujours à poste, et de plusieurs voiles à l'avant du bateau, un peu comme des ailes, pour faire avancer l'IMOCA.

Selon la force et la direction du vent, Benjamin doit choisir la voile la plus adaptée. Par exemple, la grand-voile est utilisée tout le temps, mais quand il y a beaucoup de vent, elle est réduite pour éviter que le bateau ne penche de trop.

Si le vent est léger, il utilise des voiles spéciales comme le spi qui ressemble à un gros ballon pour capturer plus d'air. Au total il y a une petite dizaine de voiles à bord que Benjamin change en fonction du vent.

Impossible de tenir la barre 24h sur 24h, car la course dure des mois ! Heureusement, il y a un pilote automatique, un système qui dirige le bateau tout seul quand Benjamin se repose. Mais attention, même le pilote automatique doit être réglé régulièrement, car la météo change tout le temps.

**Comment Benjamin dirige son bateau ?**



Comment Benjamin  
fait pour connaître  
la météo ?



# LA NAVIGATION : LA MÉTÉO

## Suivre la Meilleure Route

Avancer sur un IMOCA, ce n'est pas juste aller tout droit ! Benjamin doit choisir la meilleure route en fonction du vent, des nuages et de l'état de la mer. Il navigue en zig-zag, on appelle ça **“tirer des bords”**.

Benjamin regarde les prévisions météo sur son ordinateur de bord pour savoir à quel endroit il faut passer pour aller le plus vite possible en fonction de la météo. Parfois, il doit faire des détours pour éviter les tempêtes, des grosses vagues ou des zones où il n'y a pas de vent du tout.



# LA NAVIGATION : L'ÉNERGIE À BORD

Sur un un IMOCA, l'énergie est essentielle. Elle permet d'alimenter les instruments de navigation, les systèmes de communication et **Le désalinisateur** (la machine qui fabrique de l'eau potable à partir de l'eau de mer). On retrouve 3 types d'énergie à bord :

**Les panneaux solaires** : On a dix panneaux solaires sur le pont et le mât du bateau, ils absorbent les rayons du soleil et les transforment en électricité.

**Les hydro-générateurs** : Ces appareils ressemblent à des petites hélices placées dans l'eau. En avançant, le bateau fait tourner ces hélices qui génèrent de l'électricité grâce à la force de l'eau. Super ingénieux, non ?

**Les batteries** : L'énergie produite par le soleil, le vent ou l'eau est stockée dans des batteries. Ainsi, même s'il n'y a pas de soleil ou de vent pendant un moment, il y a toujours une réserve qui alimente tous les besoins de l'IMOCA.



**Tout savoir sur  
l'électricité à bord  
du bateau**

# SUIVRE BENJAMIN PENDANT LE VENDÉE GLOBE

Bonne nouvelle, Benjamin a accès à internet via un satellite à bord. Il envoie des nouvelles à terre à son équipe, qui les transmet ensuite à tous les enfants ! Il aura besoin de tous vos encouragements et il sait déjà que vous êtes les meilleurs supporters !

Dès le 10 Novembre, vous pouvez suivre son bateau et celui des autres marins sur la cartographie :

[VOIR LA CARTOGRAPHIE](#)

Le plus souvent il envoie des messages vocaux et vous pouvez les consulter :

[LES VOCAUX DE PÉPINO SUR WHATSAPP](#)

Il envoie aussi des petits textes sur la vie en mer et son équipe vous les envoie par mail :

[S'ABONNER À LA NEWSLETTER](#)

