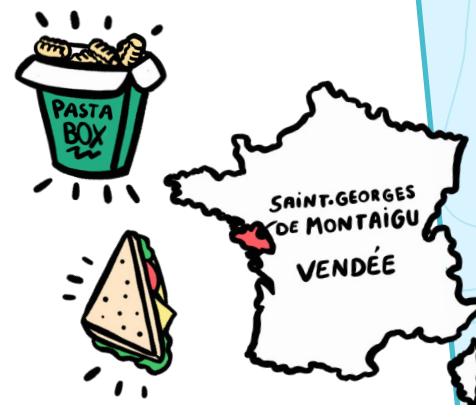


le
P'tit
GUIDE



Sodebo
Voile

SODEBO VOILE de la cuisine à l'Océan



UNE HISTOIRE de famille

Au départ, Sodebo, c'est l'histoire de Simone et Joseph, deux parents qui ont créé leur entreprise en Vendée pour vendre de bons produits cuisinés. Aujourd'hui, ce sont leurs trois filles qui dirigent l'aventure ! Leur secret ? Elles adorent imaginer des projets et les partager avec le plus grand nombre.

VOICI CE QUI
SE CACHE
DANS NOTRE
UNIVERS



Des bateaux qui volent

On utilise des machines extraordinaires comme l'Ultim et l'Ocean Fifty. Ils sont tellement rapides qu'ils ne se contentent plus de glisser sur l'eau : ils se soulèvent et prennent leur envol au-dessus des vagues.

Le skipper de l'Ultim (Sodebo Ultim 3), s'appelle Thomas. Le skipper de l'Ocean Fifty (Sodebo Fifty), s'appelle Léo. On te les présente pages 6-7 et 8-9.



Une course mythique

Sodebo est aussi le partenaire majeur du Vendée Globe, ce tour du monde en solitaire qui fait rêver les explorateurs du monde entier.

Une aventure collective

L'aventure Sodebo Voile c'est des dizaines de milliers de personnes (comme toi !) qui partagent chaque émotion et chaque découverte avec nous. Chez Sodebo Voile, on ne laisse personne à quai. On embarque tout le monde pour donner l'envie d'oser, de progresser et de rêver en grand.

**ALORS, PRÊT
À EMBARQUER
AVEC NOUS ?**

POURQUOI la course au large

Il y a près de 30 ans, Sodebo a eu une idée folle : se lancer dans la course au large. Pourquoi ? Parce que le sport fait vibrer, rassemble les gens et crée des émotions incroyables. C'est comme ça qu'est né Sodebo Voile.

C'est très simple : Sodebo Voile, c'est une équipe de passionnés, des courses et des bateaux incroyables qui vivent des aventures folles sur tous les océans du monde !

C'EST QUOI, la course au large ?

La course au large, c'est une aventure incroyable qui commence là où on ne voit plus la côte, quand des marins partent faire la course très loin en mer, sur les océans. Contrairement aux petites régates que l'on fait près de la plage, ici, on part pour plusieurs jours, plusieurs semaines, et parfois même pour faire le tour du monde ! Voici ce qui rend cette discipline si spéciale :

SEULS FACE aux éléments

Souvent, les marins partent en solitaire. Ils se retrouvent loin de tout, de leur famille et de leurs amis. Il faut être sacrément courageux pour gérer tout seul son bateau, même quand il y a de grosses tempêtes ou que l'on est fatigué.

L'ESPRIT d'équipage

D'autres fois, la course se fait à plusieurs. Dans un espace tout petit et au milieu de nulle part, il faut s'entraider, se faire une confiance absolue et être solidaires pour aller le plus vite possible et tenter de gagner la course ou d'établir un record.

UNE VIE de nomade

En course au large, le bateau devient une petite maison au confort très rudimentaire et qui bouge tout le temps. On y mange, on y dort (par petites siestes de 30 minutes !) et on y répare tout ce qui casse.

DÉTECTIVES de l'océan

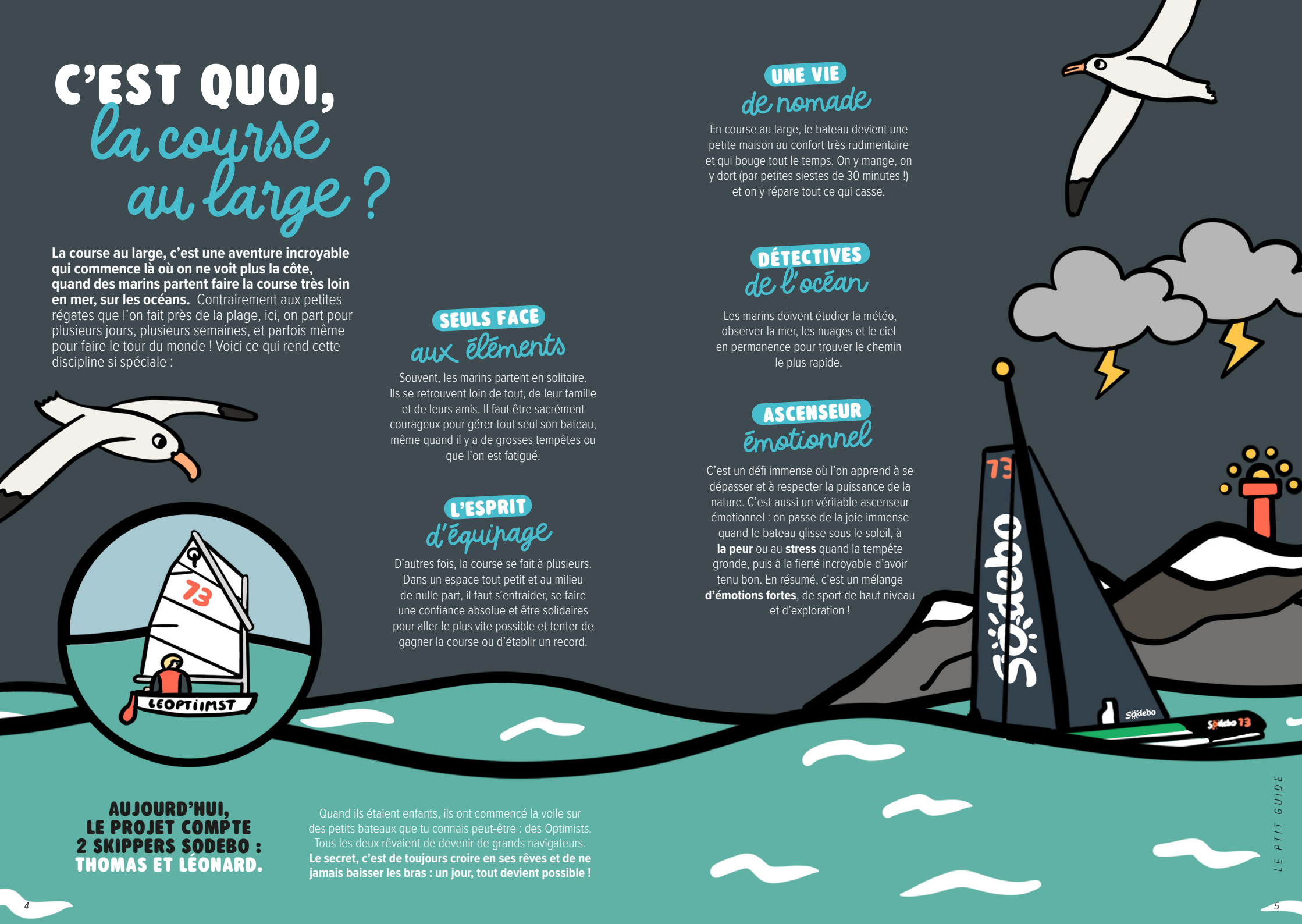
Les marins doivent étudier la météo, observer la mer, les nuages et le ciel en permanence pour trouver le chemin le plus rapide.

ASCENSEUR émotionnel

C'est un défi immense où l'on apprend à se dépasser et à respecter la puissance de la nature. C'est aussi un véritable ascenseur émotionnel : on passe de la joie immense quand le bateau glisse sous le soleil, à **la peur** ou au **stress** quand la tempête gronde, puis à la fierté incroyable d'avoir tenu bon. En résumé, c'est un mélange **d'émotions fortes**, de sport de haut niveau et d'exploration !

**AUJOURD'HUI,
LE PROJET COMPTE
2 SKIPPERS SODEBO :
THOMAS ET LÉONARD.**

Quand ils étaient enfants, ils ont commencé la voile sur des petits bateaux que tu connais peut-être : des Optimists. Tous les deux rêvaient de devenir grands navigateurs. Le secret, c'est de toujours croire en ses rêves et de ne jamais baisser les bras : un jour, tout devient possible !





En résumé

**THOMAS,
C'EST UN MARIN
HORS DU COMMUN**

Il navigue avec Sodebo depuis 28 ans ! Une belle histoire de passion, de défis et d'aventures en mer.

Thomas



58 ans

Son bateau



THOMAS COVILLE

Skipper Sodebo Ultim 3

Thomas Coville, c'est un peu le capitaine emblématique de l'aventure Sodebo Voile !
Voici comment on pourrait le décrire :



LE SKIPPER
*aux 10 tours
du monde*

C'est quelqu'un qui n'a pas peur des défis : il a fait 10 fois le tour de la planète à la voile !

Il a connu des victoires incroyables, mais aussi des moments difficiles où il a dû réparer son bateau en plein milieu de l'océan ou abandonner des courses.

UN MARIN
*passionné
et sensible*



Ce qui rend Thomas spécial, c'est sa façon de raconter ses aventures. Il ne parle pas seulement de vitesse ou de technique ; il partage ses émotions. Quand il est seul sur son immense bateau, il filme ses joies, ses doutes et son amour pour la mer.

UN MENEUR
d'équipe

Même s'il est souvent seul sur l'eau, Thomas dit toujours qu'il n'est rien sans son équipe à terre. Il porte les valeurs de la famille Sodebo : l'audace, la force d'oser et l'engagement.

Pour lui, chaque course est une aventure collective ! En résumé, Thomas Coville, c'est le visage de Sodebo sur l'eau : un explorateur moderne et surtout un marin qui nous apprend qu'avec de la passion, on peut déplacer des montagnes.

Un défi de taille
**FAIRE LE TOUR DU
MONDE LE + VITE
POSSIBLE**

À l'hiver 2025-2026, Thomas, Léo et 5 équipiers se sont lancés un défi complètement fou : faire le tour de la Terre le plus vite possible ! À bord de l'Ultim, le bateau de Thomas, ils ont réussi l'impossible et ont décroché le célèbre Trophée Jules Verne en bouclant le tour du monde en 40 jours, 10 heures et 45 minutes. **Imagine : ils sont désormais les marins les plus rapides de l'histoire autour de la planète !**



Le sais-tu ?

**CE MONSIEUR,
C'EST JULES VERNE,
L'AUTEUR DU CÉLÈBRE
ROMAN
« LE TOUR DU MONDE
EN 80 JOURS »**

**IL A DONNÉ SON NOM
AU RECORD.**

LÉONARD LEGRAND

Skipper Sodebo Fifty

On te présente Léonard Legrand (que tu peux appeler Léo !) Pour comprendre qui est Léo, il faut imaginer un jeune marin qui a des étoiles plein les yeux mais aussi beaucoup de talent. Voici comment on peut le présenter :

L'ÉNERGIE *de la jeunesse*

Léo est un jeune skipper qui représente la nouvelle génération de marins chez Sodebo. Il a intégré le projet Voile en travaillant dans l'équipe technique, il y a 10 ans. Il apporte avec lui beaucoup d'enthousiasme et une envie de tout découvrir. C'est la preuve que chez Sodebo, on fait confiance aux jeunes pour relever de grands défis !

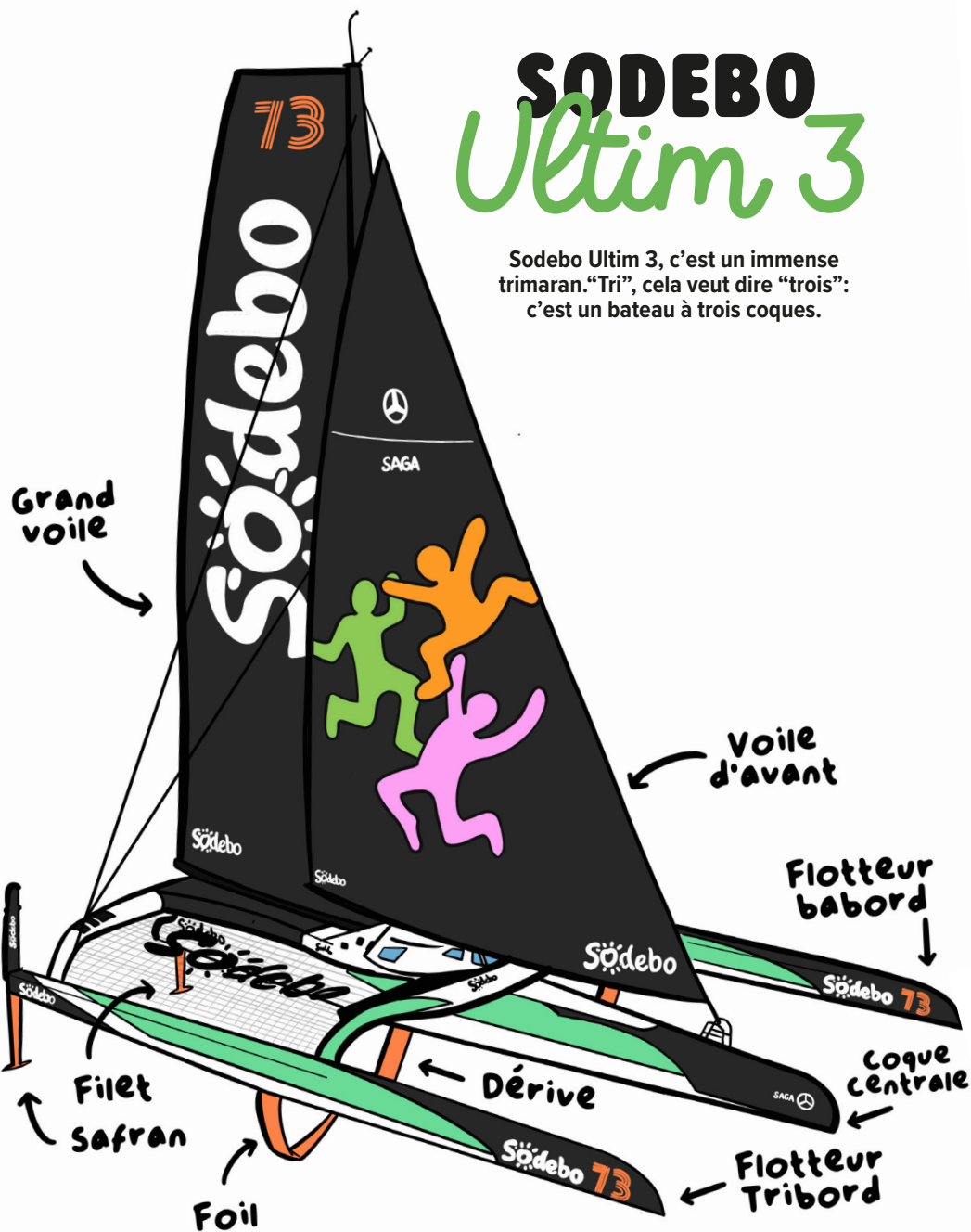
APPRENDRE *et partager*

Léo incarne parfaitement l'idée de progresser : il apprend chaque jour de nouvelles astuces pour dompter son bateau et aller plus vite. Ce qu'il aime par-dessus tout, c'est raconter ce qu'il vit en mer pour que tu puisses, toi aussi, ressentir les émotions de la course.



SODEBO Ultim 3

Sodebo Ultim 3, c'est un immense trimaran. "Tri", cela veut dire "trois": c'est un bateau à trois coques.



AUSSI GRAND
que 3 bus !

Il mesure **32 mètres de long** et **23 mètres de large**. Pour te donner une idée, c'est aussi long que trois bus garés les uns derrière les autres.



AUSSI HAUT
qu'un immeuble

Son mât mesure **37 mètres de haut**, ce qui correspond à un immeuble de **12 étages** ! Ses voiles sont très grandes. Quand il navigue avec ses plus grandes voiles, elles représentent la surface d'un terrain de handball.



CAPABLE D'ALLER

plus vite
que le vent

Grâce à ses immenses foils, des sortes d'ailes d'avion, il peut voler au-dessus de l'eau, dès que le vent se met à souffler à **14 nœuds**, soit environ **26 km/h**. À ce moment-là, il accélère et sa vitesse devient supérieure à celle du vent ! Avec cette vitesse de vent, il vole au-dessus de l'eau à environ **45 km/h**. Ensuite, il peut accélérer jusqu'à **90 km/h**.

OPTIMISÉ
à chaque saison

Il a été conçu par les équipes Sodebo et construit en Bretagne. La première fois qu'il a été mis à l'eau, c'était en 2019. Depuis, chaque année, toute l'équipe cherche à l'améliorer. Cet hiver il a par exemple été équipé de tout nouveaux foils, ses "ailes d'avion" qui le font voler au-dessus de l'eau, qui devraient le faire aller encore plus vite !



Le sais-tu ?

DANS LE LANGAGE MARITIME, LA VITESSE D'UN BATEAU, AINSI QUE CELLE DU VENT, SE MESURE EN NŒUDS.

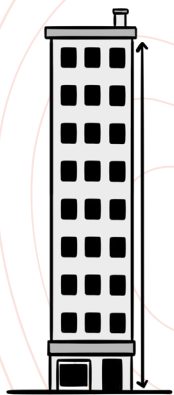
Les distances se calculent en milles nautiques.

1 mille nautique = 1,852 km

1 nœud = 1 mille nautique par heure
= 1,852 km/h

La vitesse de pointe de l'Ultim peut aller jusqu'à près de **50 nœuds**, soit un peu plus de **90 km/h**. (50 nœuds = 92,6 km/h).





AUSSI LARGE que long !

Ce trimaran est aussi large que long ! Il mesure **15 mètres de long** et **15 mètres de large**. Son mât mesure **24 mètres de haut**, ce qui correspond environ à un immeuble de **8 étages**. À bord, le confort est plutôt limité... L'espace pour vivre est tout petit, surtout quand on le compare à celui de l'Ultim !



UN BATEAU expérimenté

Ce bateau n'est pas tout jeune... Il s'appelle Sodebo Fifty seulement depuis cette année, mais il a eu d'autres propriétaires auparavant : il a été construit en **2009** !

Un bateau, ce n'est pas figé : on peut toujours le bricoler et l'améliorer pour qu'il aille plus vite. Cet hiver, l'équipe Sodebo a beaucoup travaillé sur Sodebo Fifty pour le rendre plus performant.

TAILLÉ POUR l'Atlantique

Si Sodebo Ultim 3 est construit pour naviguer autour de la planète, Sodebo Fifty participe plutôt à des courses plus courtes, près des côtes ou à travers l'Atlantique. Mais attention : même sans partir plusieurs semaines autour du globe, ça reste une sacrée aventure !

SODEBO Fifty

Sodebo Fifty, c'est aussi un trimaran. Il a beau être très grand, il est beaucoup plus petit que Sodebo Ultim 3. Il appartient à la catégorie des Ocean Fifty et a rejoint la famille Sodebo Voile cette année.

50

Le sais-tu ?

POURQUOI DIT-ON SODEBO FIFTY ?

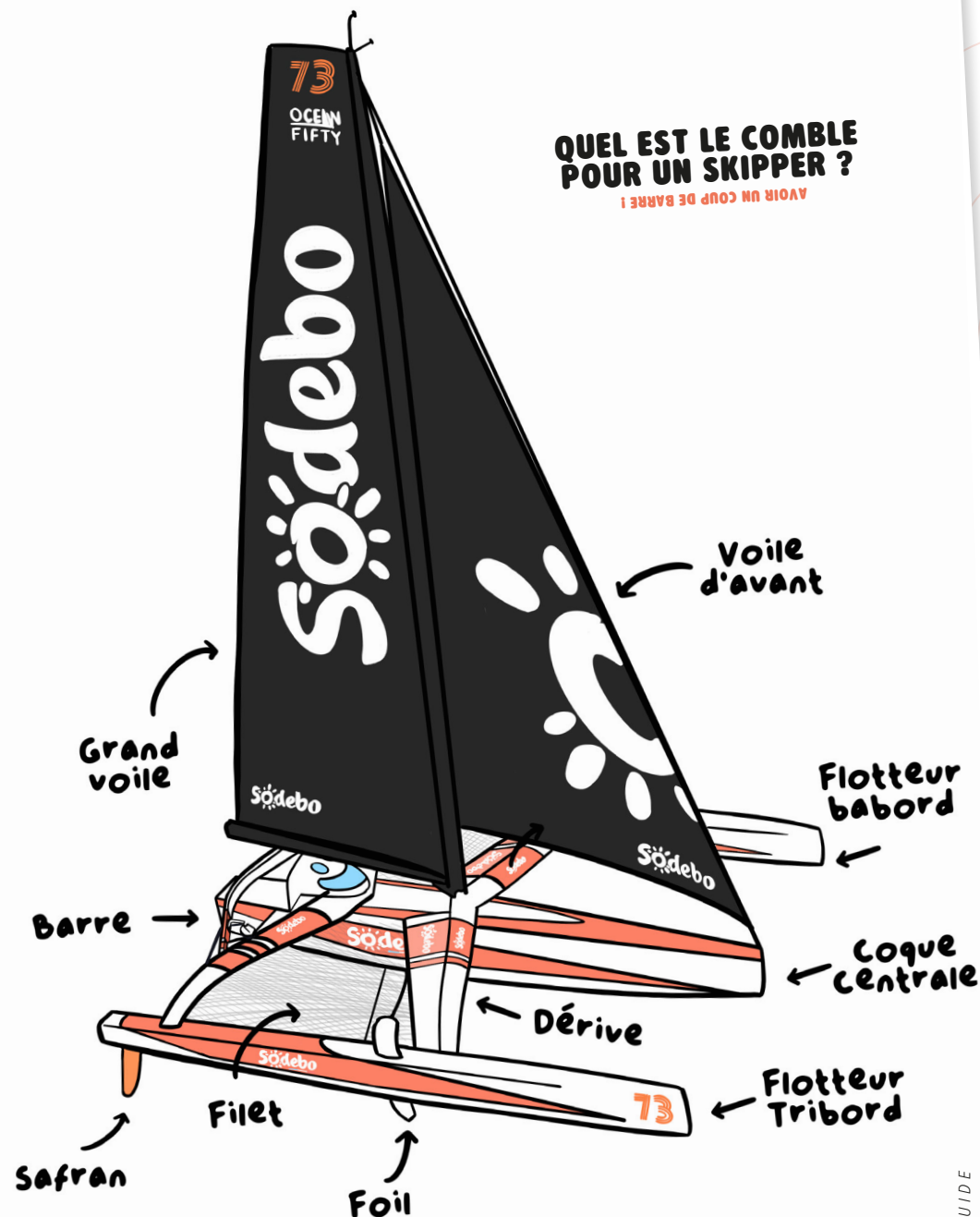
Parce que « fifty » veut dire 50 en anglais ! Les Ocean Fifty sont des bateaux qui mesurent 50 pieds, soit environ 15 mètres. Le « pied » est une ancienne unité de mesure que les marins utilisent encore aujourd'hui pour parler de la taille des bateaux.

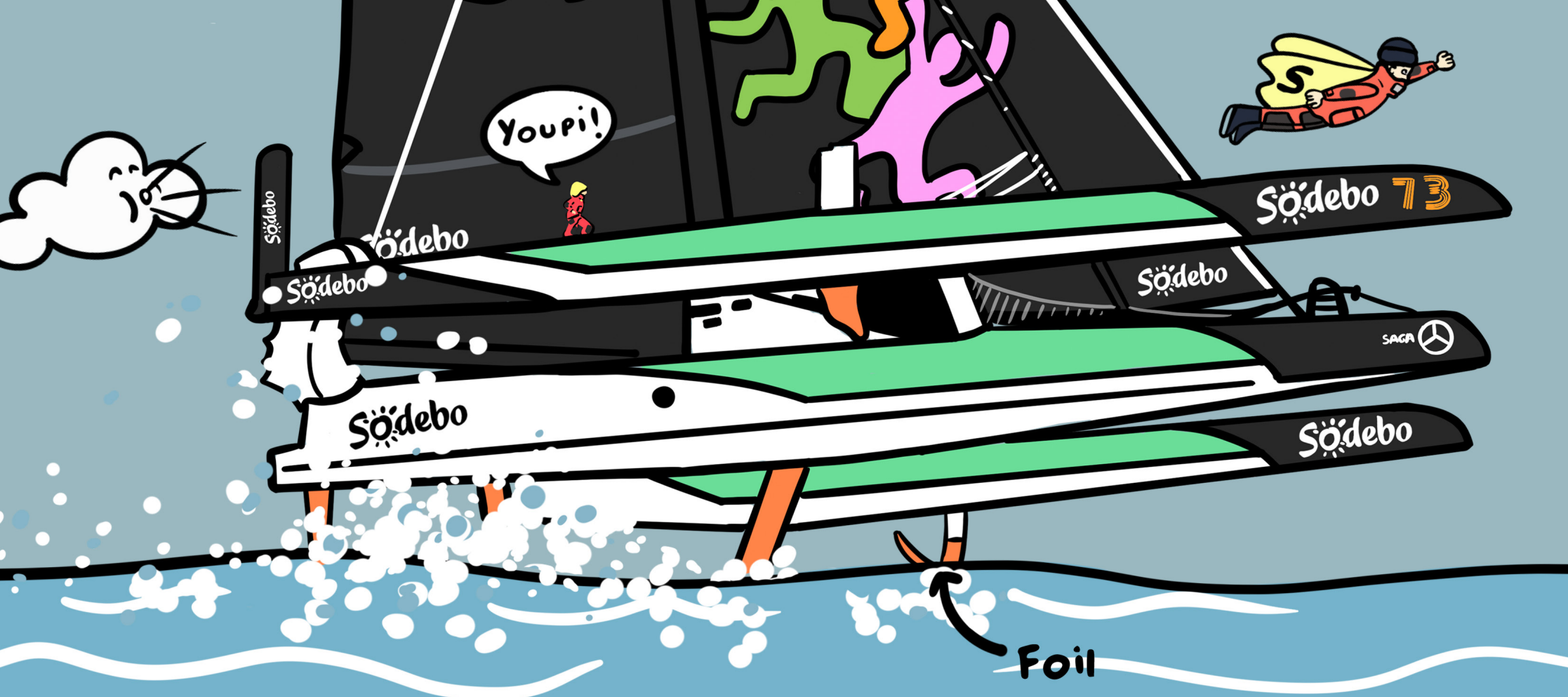
**DÉCIDÉMENT,
LES MESURES
SONT VRAIMENT
PARTICULIÈRES CHEZ
LES MARINS, ENTRE
LES PIEDS, LES MILLES,
LES NŒUDS !**



QUEL EST LE COMBLE POUR UN SKIPPER ?

AVOIR UN COUP DE BARRE !





LE SECRET du vol

LES FOILS c'est quoi ?

Imagine que les foils sont comme des ailes de super-héros fixées sous le bateau. Ce sont de grands morceaux de carbone un peu tordus qui sortent de chaque côté de la coque.

COMMENT ça marche ?

Le secret des foils vient de leur forme, qui ressemble à celle d'une aile d'avion.

Quand le bateau avance, l'eau passe très vite autour du foil :

- Grâce à la forme particulière du foil, l'eau qui glisse au-dessus de ce dernier va plus vite que celle qui glisse dessous.
- Cela crée une force qui aspire le bateau vers le haut.
- C'est le même phénomène magique qui se produit quand tu souffles sur le dessus d'une feuille de papier : elle se soulève !

À QUOI ça sert ?

1

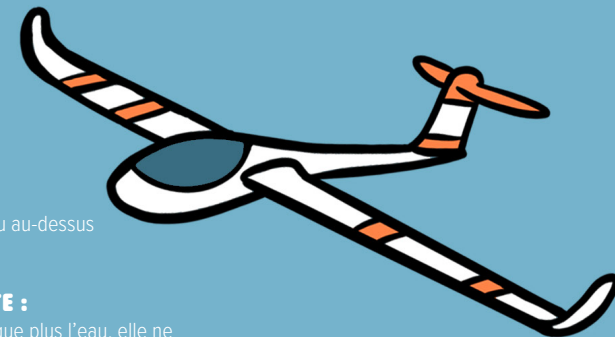
LE BATEAU S'ENVOLE :

Cette aspiration soulève le bateau au-dessus des vagues.

2

UNE ACCÉLÉRATION GÉANTE :

Comme la coque ne touche presque plus l'eau, elle ne frotte plus. Sans l'eau pour le freiner, le bateau subit une énorme accélération et fonce à toute vitesse !



LE VENT et la météo

Le vent, c'est de l'air qui se déplace autour de toi. C'est le moteur du bateau ! Il se forme grâce au soleil qui chauffe la Terre, mais pas partout de la même façon. L'air chaud monte, et l'air froid, plus lourd, descend et prend sa place. Ce mouvement crée le vent. Et comme la Terre tourne sur elle-même, ça influence aussi la direction des vents. De quoi mettre tes cheveux en pagaille...



ÉCHELLE DE BEAUFORT		
BEAUFORT	DESCRIPTION	NOUVEAUX de 0 à 12
0	CALME	0
1	TRÈS LÉGÈRE BRÛLE	1
2	LÉGÈRE BRÛLE	2
3	PELITE BRÛLE	3
4	JOIE BRÛLE	4
5	BONNE BRÛLE	5
6	VENT FRAIS	6
7	GRAND FRAIS	7
8	COUP DE VENT	8
9	FORT COUP DE VENT	9
10	TEMPÊTE	10
11	VIOLENTE TEMPÊTE	11
12	OURAGAN	12

L'ÉCHELLE de Beaufort

Pour parler du vent, on utilise l'échelle de Beaufort. Rien à voir avec le délicieux fromage des Alpes ! Ce nom vient du marin Francis Beaufort : à son époque, pas d'instrument pour mesurer le vent, alors il a inventé une échelle pour le décrire en observant la mer. Par exemple, lorsque l'on est à 1 sur l'échelle de Beaufort, la mer est juste légèrement ridée. Lorsqu'on passe à 2, on voit apparaître des vaguelettes, à 3, des petits moutons...

LES MOUTONS, C'EST QUAND LA MER FAIT "DE LA MOUSSE", ÇA RESSEMBLE À DES MOUTONS !



Cross : Bulletin météo spécial

LE BATEAU et la vitesse

Maintenant, voyons voir comment Thomas et Léo font avancer leur bateau... En fonction de la direction du vent le bateau évolue à différentes allures.

FACE AU VENT

le trimaran ne peut pas avancer, les voiles vacillent.

AU TRAVERS

le vent arrive par le côté du bateau, il souffle à 90°

AU PRÈS

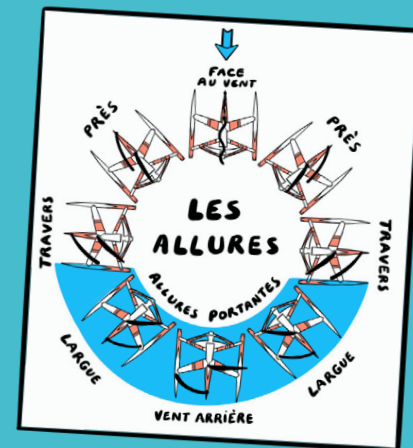
on dit que l'on navigue "près" du vent, l'angle que forme le bateau et le vent est petit, environ 45°

AU LARGUE

le vent souffle au trois quart arrière (environ 135°)

AU VENT ARRIÈRE

le vent vient de l'arrière (180°) !



QUE DIT UN NUAGE A SA MAMAN ?

IL A ENVIE DE FAIRE PLUIE-PLUIE

Les allures que préfèrent Thomas et Léo, c'est les allures portantes. Ça va plus vite, les bateaux surfent sur les vagues... c'est plus amusant ! Sur la Route du Rhum, les marins vont atteindre les vents portants appelés les alizés au large de l'Afrique, qui vont les faire glisser tout droit vers la Guadeloupe. C'est un peu comme s'ils montaient sur un tapis roulant !

LA SCIENCE de la météorologie

Pour prévoir le vent, il existe une science : la météorologie (on dit souvent "météo"). Est-ce qu'il va faire beau, est-ce qu'il va pleuvoir, est-ce qu'il va y avoir du vent, d'où va-t-il venir ? Pour faire ce travail, les météorologues utilisent plusieurs outils. Les satellites prennent des images de la Terre depuis l'espace et suivent les nuages. Au sol, des appareils mesurent la température, le vent ou encore l'humidité de l'air. Toutes ces données sont envoyées à des ordinateurs qui les analysent.

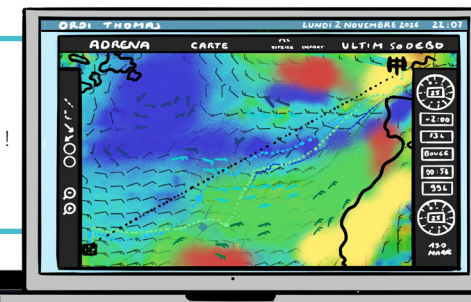
C'EST QUOI le routage ?

En mer, Thomas et Léo reçoivent des fichiers météo. Ensuite, grâce à leur ordinateur de bord et à leur expérience, ils choisissent la meilleure route. On appelle cela le "routage". Sur une course comme la Route du Rhum, ils sont accompagnés par une équipe à terre qui étudie 24h/24 la météo et les aide à prendre les meilleures décisions stratégiques. Cette année, ils pourront compter sur Benjamin Schwartz, qui a navigué sur les deux trimarans Sodebo et connaît très bien Léo et Thomas. Cela va être une aide précieuse pour eux !

Le sais-tu ?

Une dépression apporte souvent du mauvais temps. À l'inverse, quand un anticyclone s'installe sur la France, c'est généralement synonyme de beau temps !

DÉPRESSION = MAUVAIS TEMPS
ANTICYCLONE = BEAU TEMPS



LA VIE à bord !

Pendant que toi, tu dors tranquillement dans ton lit...

Pour Léo et Thomas, c'est une toute autre histoire ! Dormir en course est un vrai défi. Même la nuit, le bateau continue d'avancer et il faut toujours garder un œil sur la météo, les réglages ou les autres bateaux. Pourtant, le sommeil est indispensable : sans repos, le corps fatigue et le cerveau fonctionne moins bien. Ils dorment donc par petites siestes, allant de 30 minutes à 1h30 maximum.

DEVINETTE !

**MON PREMIER
SERT DE REPERE
AUX BATEAUX LA NUIT**

**SUR MON DEUXIEME
EST ACCROCHEE
LA VOILE**

**MON TROISIEME
EST UNE NOTE DE MUSIQUE**

**MON TOUT VEND DES
MEDICAMENTS**

*Qui suis-je ?**

DRING!

Bip
Bip

zzz...

GROS
DODO

Sodebo



ON MANGE des sandwiches Sodebo

À BORD ?

Alors non, pas tout à fait ! Les produits Sodebo, ce sont des produits frais... Et à bord des bateaux, pas de frigo, c'est trop lourd... Mais Sodebo a pensé à tout, car bien manger c'est important à terre, mais c'est aussi très important en mer. Cela permet d'avoir l'énergie nécessaire et aussi de créer des petits moments de plaisir. L'entreprise a développé, à Montauville dans son laboratoire, des recettes spéciales de plats lyophilisés pour les marins. Il y en a 10 au total, créées 100% sur mesure ! Lyophilisé veut dire que les plats ont été déshydratés, c'est-à-dire qu'on leur a enlevé toute leur eau pour qu'ils se conservent longtemps et qu'ils pèsent moins lourd. Ensuite, en mer, il suffit d'ajouter de l'eau chaude pour qu'ils retrouvent leur goût d'origine.

*Solution : PHARMACIE (phare-mât-sj)

COMMENT FAIRE

*pour se laver et aller
aux toilettes*

QUAND ON EST EN PLEINE MER ?

C'est très simple ! Les toilettes = un seau. La douche = un (autre) seau ! C'est vraiment très basique... Les skippers utilisent aussi des petites lingettes, et ils n'oublient pas de se laver les dents après les repas.



QUE SE PASSE-T-IL si les skippers

SE BLESSENT ?

Si un skipper se blesse pendant la course, il peut appeler le médecin. À distance, il lui explique comment utiliser les médicaments et le matériel qu'il a à bord pour se soigner. Et si la blessure est grave, les secours peuvent intervenir pour lui venir en aide. Si le bateau est trop loin des côtes, ce sont ses concurrents ou d'autres bateaux alentours qui peuvent venir lui porter secours.



MAIS D'AILLEURS, comment font-ils

POUR BOIRE ?

Sodebo Ultim 3 et Sodebo Fifty sont équipés de désalinisateur, c'est une machine qui filtre l'eau de la mer pour la rendre potable.

LA ROUTE DU RHUM

Destination Guadeloupe

La Route du Rhum - Destination Guadeloupe, c'est une grande course de bateaux qui traverse l'Océan Atlantique !



SODEBO
ULTIM 3

SODEBO FIFTY

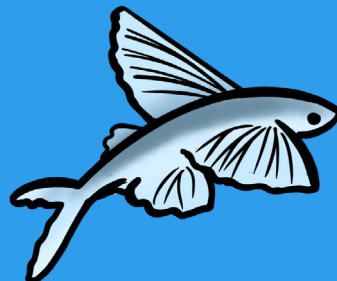


SAINT-MALO

3542 MILLES

Océan
ATLANTIQUE

GUADELOUPE



LA COURSE

Tous les 4 ans, de nombreux marins partent seuls de Saint-Malo en Bretagne pour rejoindre Pointe-à-Pitre en Guadeloupe.

Cette course existe depuis 1978 et elle est devenue l'une des plus célèbres au monde. Il y a différentes catégories de bateaux : des petits, des grands, des monocoques, des multicoques... Comme Sodebo Ultim 3 et Sodebo Fifty !

Le record actuel appartient à Charles Caudrelier, qui a traversé l'Atlantique en seulement 6 jours à bord de son Ultim, un trimaran de la même catégorie que Sodebo Ultim 3. C'est vraiment super rapide !

Thomas connaît déjà très bien la course puisqu'il l'a disputée sept fois. Il l'a même déjà gagnée, sur un monocoque, en 1998. Pour Léo, en revanche, ce sera une grande première : une aventure incroyable à vivre pour la première fois !

Le sais-tu ?

L'ÎLE DE LA
GUADELOUPE EST
AUSSI APPELÉE L'ÎLE
PAPILLON À CAUSE
DE SA FORME.

Les skippers peuvent croiser de nombreux oiseaux et mammifères marins sur leur chemin. Parmi les plus originaux, on retrouve les poissons volants ! Ils ne volent pas vraiment mais avec leurs grandes nageoires, ils sont capables de planer plusieurs secondes au-dessus des vagues. Parfois, ils se trompent de trajectoire... et atterrissent directement sur les bateaux !





LES ÉMOTIONS DES SKIPPERS

un vrai tourbillon !

L'EXCITATION

... ET UN PINCEMENT AU CŒUR

Le jour du départ, tout est intense. Sur les pontons, il y a beaucoup de monde, du bruit, de l'excitation... et aussi un peu de stress. Les skippers savent qu'ils partent pour une très grande aventure, seuls sur l'océan, loin de leurs proches pendant plusieurs jours. De l'autre côté, les familles ressentent aussi beaucoup d'émotions : de la fierté, mais aussi de l'inquiétude. Chaque départ ressemble à un grand saut vers l'inconnu. Une porte qui s'ouvre sur quelque chose de nouveau, de beau... mais aussi d'imprévisible. Les skippers osent faire ce grand saut !

L'EXCITATION ET LE STRESS, T'IMAGINES ?

Tu as sûrement déjà ressenti ce mélange étrange entre excitation et stress : avant une compétition, un spectacle, la rentrée à l'école, ou une grande nouveauté. Ton cœur bat plus vite, tu penses à ce qui peut arriver... Ce stress n'est pas forcément un ennemi. C'est souvent une énergie qui te prépare à vivre quelque chose d'important. Il te rend plus attentif, plus concentré. Et si tu doutes un peu, tu peux te rappeler des choses que tu as déjà réussies. Cela aide à te sentir plus confiant et à avancer, même quand l'inconnu fait un peu peur. C'est important d'oser !

LE DÉPART !

LA PEUR ... ET LE COURAGE D'AVANCER

En mer, il y a des moments calmes... et d'autres beaucoup plus impressionnants. Quand le vent souffle fort, que les vagues grossissent ou que la nuit est totalement noire, l'océan peut être intimidant. Les skippers peuvent ressentir de **la peur**. C'est une émotion normale face à quelque chose de puissant, d'inconnu et de potentiellement dangereux. Mais ils ne sont jamais immobiles : ils continuent à avancer, à rester concentrés, à prendre soin de leur bateau et à faire les bons choix. Parfois, un problème arrive d'un coup : une voile qui se déchire, une pièce du

bateau qui casse... On appelle ça une avarie. À ce moment-là, le skipper peut ressentir une vraie montée d'adrénaline. Il faut comprendre vite ce qui se passe, rester calme, et trouver une solution. Pour trouver la meilleure façon de réparer, les skippers peuvent appeler l'équipe technique, qui va leur donner des conseils. Il peut y avoir de la peur ou de l'inquiétude : est-ce que je vais réussir à réparer ? Est-ce que je peux continuer la course ? Mais très vite, une chose prend le dessus : **l'action**. On observe, on réfléchit, on échange avec l'équipe, on répare, on s'adapte.

LA COURSE !

OUH
LA-LA !

C'EST
HAUT !

LA SURPRISE, LA PEUR, TU AS DÉJÀ VÉCU ÇA !

Imagine que tu fais du vélo et que tout à coup la chaîne déraile ou pire, elle se casse. Tu t'arrêtes, tu regardes... mais tu sais qu'il faut agir : remettre la chaîne, demander de l'aide, ou rentrer doucement en poussant ton vélo. Quand un problème arrive, tu peux être un peu perdu... Mais il faut rapidement trouver une solution, comme les skippers. Et souvent, c'est là que tu découvres que tu es capable de gérer plus de choses que tu ne le pensais ! Ça t'aide à te sentir plus fort la prochaine fois que quelque chose comme ça t'arrive.

LA JOIE, LA LIBERTÉ, QUEL BONHEUR...

Tu as sûrement déjà ressenti ces moments où tout semble simple et agréable. Tu fais les choses à ton rythme, avec la sensation que c'est facile : par exemple, quand tu comprends un exercice sans trop réfléchir ou que tu pédales sans trop d'effort alors que tu grimpes une grande côte ! Dans ces moments-là, tu te sens libre dans ce que tu fais. Tu avances, tu te sens capable : tu te dis que tu peux y arriver et ça te donne confiance en toi. Ça te pousse à aller encore plus loin.

FEEL
GOOD !*

LA JOIE ...DE FILER À TOUTE VITESSE

Il y a des moments en mer presque magiques. Le vent souffle juste dans la bonne direction, la mer est plate, les voiles sont bien réglées, le bateau vole au-dessus de l'eau, il va vite... Dans ces instants, les skippers ressentent **une grande joie**. Tout fonctionne et **la vitesse donne une grande sensation de liberté**. C'est un moment où on se sent bien ! Et c'est encore plus fort quand on sait que les autres bateaux ne sont pas loin. On sent que la course est serrée, que tout peut encore changer, et que les efforts paient. Ça donne de l'énergie, l'envie de garder ce bon rythme et de tout donner pour aller chercher la meilleure place au classement.

*Je me sens bien !



UN MOMENT FORT EN ÉMOTIONS

Après des jours en mer, le moment de l'arrivée est très intense. Le skipper aperçoit la terre, sent son odeur au large... Puis voit les premiers bateaux venus l'accueillir, la ligne d'arrivée, le port... C'est à la fois un soulagement et surtout une grande émotion. Il vient de traverser l'Atlantique tout seul sur son bateau. Il réalise tout le chemin parcouru, les moments difficiles, les bons moments, et tout ce qu'il a réussi à surmonter. On se sent fier d'être allé jusqu'au bout. À ce moment-là, il pense aussi à toute l'équipe à terre : les personnes qui ont préparé le bateau, qui ont travaillé dessus pendant des mois pour qu'il soit solide, rapide et prêt à affronter l'océan. Cette aventure n'est jamais totalement solitaire. Et puis il y a les retrouvailles. Voir son équipe et ses proches sur le ponton, les entendre, les serrer dans ses bras... c'est un moment très fort, rempli de joie et parfois même de larmes. Et s'il y a une victoire à la clé, tout cela est encore plus fort et les émotions sont encore plus grandes !

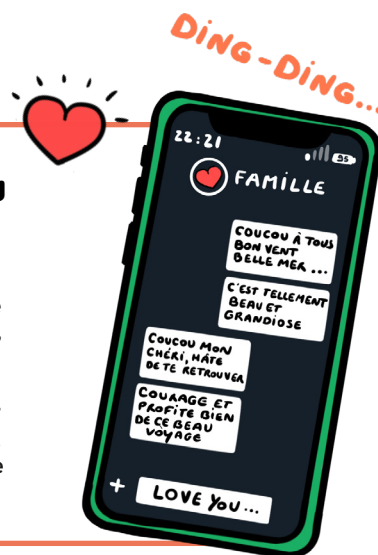
LA FIERTÉ, TU AS RÉUSSI !

Tu as sûrement déjà ressenti ce moment où tu termines quelque chose de long ou d'important : un projet à l'école, un devoir, une histoire, un dessin, ou un défi que tu t'étais lancé. Sur le moment, tu peux être fatigué... mais surtout très fier. Tu prends un moment pour réfléchir à ce que tu as accompli : au début c'était difficile, puis tu as essayé, tu as progressé, et tu es allé jusqu'au bout. Et souvent, ce moment est encore plus beau quand tu penses à ceux qui t'ont aidé : un professeur, un parent, un ami... des personnes qui t'ont encouragé et soutenu. On se dit qu'on est capable et ça nous pousse à recommencer d'autres belles aventures.

Le sais-tu ?

DONNER DES NOUVELLES DEPUIS LE BATEAU

Même s'ils sont loin au milieu de l'océan, les skippers ne sont pas totalement coupés du monde. Grâce à une connexion internet à bord, ils peuvent envoyer des messages, des photos ou parfois échanger rapidement avec leurs proches. Mais cette connexion reste limitée, et surtout... le temps manque ! À bord, les journées sont bien remplies : faire avancer le bateau le plus vite possible, analyser la météo, régler les voiles, manger, dormir un peu... et recommencer. Résultat : peu de temps pour discuter longtemps ou se distraire. Les messages sont souvent courts, parfois envoyés entre deux manœuvres ou pendant une courte pause.





L'AVENTURE CONTINUE *en ligne !*



Demande à tes parents de te montrer
le site internet en scannant
le QR code. Tu pourras suivre
les bateaux en direct sur la course,
partager tes encouragements dans
la Galerie des P'tits fans et découvrir
toutes les activités proposées dans
le Coffre aux trésors !



<https://sodebo-juniors.sodebo.com>
[@sodebovoile](https://sodebovoile)



Rédaction : Anne Gourcuff / Illustrations : BATO PILOTE
Direction artistique : designe