

DERNIERS PRÉPARATIFS AVANT LE GRAND DÉPART

DISCIPLINES ABORDÉES

Français, Questionner le monde, Éducation civique et morale

THÈMES ABORDÉS

Préparatifs avant la course, organisation d'une collecte de déchets

COMPÉTENCES ABORDÉES

- Extraire d'une vidéo des informations pertinentes
- Se projeter dans un mode de vie différent du sien
- Exprimer sa créativité sur une thématique précise
- S'engager en tant que citoyen
- Mettre en œuvre une action responsable et citoyenne individuellement ou collectivement

MATÉRIEL ET OUTILS NÉCESSAIRES

- **Vidéo n°3 « Derniers préparatifs avant le grand départ »**
À retrouver en ligne sur lacoursebleue.fr
- **Questionnaire n°1 AVANT LA COURSE**
À retrouver à la fin de la fiche 6
- **Kit de l'organisateur d'une collecte de déchets**
disponible ici : <https://www.ungestepourlamer.org/ressources/>

ÉLÉMENTS POUR NOURRIR LE PROJET

SE PRÉPARER POUR UNE COURSE EN SOLITAIRE

Le confort

C'est un mot à oublier. Le confort est minimal à bord d'un bateau de course. On ne peut pas emporter d'objets lourds, car il faut pouvoir gagner en vitesse.

Le bateau n'est pas conçu pour être confortable, le couchage est sommaire, les installations sanitaires également. Souvent les toilettes ne sont qu'un seau et la douche un tuyau à utiliser avec une grande parcimonie.

Se préparer à la solitude

Chaque marin à ses façons de faire. Souvent, ils ont déjà le goût d'une certaine solitude, connaissent le plaisir d'être seuls face aux éléments. Certains rompent leur isolement avec de la musique, des podcasts, un livre. Ils peuvent aussi, à tout moment, appeler leur équipe à terre en cas de découragement.

Se préparer physiquement

Les marins qui s'engagent dans ces aventures sont des marins chevronnés qui sont très souvent sur les plans d'eau et enchaînent les courses et les entraînements. Ils sont donc très bien préparés physiquement.

Il faut savoir qu'à bord d'un bateau, on bouge peu. On ne peut ni marcher ni courir. Il est parfois nécessaire de faire des exercices physiques pour garder de la tonicité.

Se préparer au manque de sommeil

C'est une des épreuves les plus difficiles d'une course aussi longue. L'attention est permanente, il faut régler les voiles pour aller le plus vite possible. Il faut pouvoir virer de bord à n'importe quel moment, même au milieu de la nuit. Le sommeil est soumis aux impératifs de la marche du bateau. C'est donc un sommeil très fractionné qui attend Tom pendant ces 40 à 50 jours. Les marins apprennent à reconnaître le bon moment pour faire une sieste réparatrice d'une vingtaine de minutes et à se réveiller rapidement. Le médecin qui les suit aura une attention particulière sur ce point très sensible

Se préparer techniquement

Cette préparation se fait longtemps en amont. Il faut bien connaître le bateau, le matériel électronique et informatique qui l'équipe, et tous les équipements de sécurité. Les entraînements et la pratique régulière permettent au marin d'être prêt le jour du départ.

Sur cette course particulièrement longue qui emmène les marins dans des océans où ils seront loin de tout trafic maritime et très loin d'un port, il est nécessaire qu'ils aient des notions médicales assez poussées. Ils peuvent faire des stages dans des services d'urgences et doivent connaître très bien l'équipement médical du bateau. En cas de problème, ils peuvent appeler un médecin formé pour les aider.

// DÉFI N°1 : JE TE METS AU DÉFI D'ORGANISER AVEC TA CLASSE UNE COLLECTE DE DÉCHETS !

Vous pouvez télécharger gratuitement le kit de l'organisateur d'une collecte de déchets ici :

<https://www.ungestepourlamer.org/ressources/>

et contacter des associations locales pour vous aider.

1/ Préparer l'action de la collecte de déchets

Suggestions :

- Communiquer dans les lieux publics (boulangerie, épicerie, mairie) pour une collecte de déchets ouverte au public.
- Communiquer dans les classes et espaces partagés de l'école pour une collecte de déchets uniquement pour les élèves de l'école.
- Choisir un espace où la collecte peut se dérouler en toute sécurité.
- Pour les équipements, demander à la mairie de fournir des sacs poubelles et des gants.

2/ Valoriser l'action de la collecte de déchets

Suggestion :

- Partager sur notre site internet lacoursebleue.fr une photo des participants à la fin de l'action avec la quantité de déchets ramassés et le lieu, l'école et les classes concernées.

Concours de dessins pour l'affiche de la collecte de déchets

Suggestion :

- Faire un premier vote anonyme en classe puis organiser un système d'affichage dans un espace commun des 5 dessins numérotés les plus choisis et qui permettrait aux classes de passer et de voter pour le dessin de leur choix. Mettre une petite boîte, bocal dans lequel il est possible de disposer un papier avec le numéro choisi.

Partage des dessins avec Tom Laperche et François Gabart (avec la ville, l'école et la classe identifiée) :

- En photographiant les affiches et en les téléchargeant sur le site internet depuis la page « Partager votre expérience » : <https://lacoursebleue.fr/partager-votre-experience/>
- Par voie postale à l'adresse suivante :

KRESK 4 OCEANS

À l'attention de Tom Laperche et François Gabart

38 cours Albert 1^{er}

75008 PARIS



Vous pouvez aussi proposer aux élèves d'envoyer un message d'encouragement sur le site internet lacoursebleue.fr depuis la page « Encourager l'équipe du SVR-Lazartique » : <https://lacoursebleue.fr/encourager/>

CORRIGÉ

// ACTIVITÉ 1 : AIDE-MOI À ME PRÉPARER POUR PARTIR !

1- Les objets à emporter absolument pour la course

Un sac de couchage, une serviette, des vêtements, une radio, un livre, une casserole

2/ Les pictogrammes qui correspondent à la vie de Tom à bord.

Le repas de Tom : Un sachet lyophilisé (en poudre) et eau

Le lit de Tom : Une bannette

Les nuits de Tom : Être à la barre

La toilette : Un tuyau d'eau froide

Se distraire : Un livre

Communiquer : Une radio

// LE MOT DU JOUR :

Déchet n.m. : Un déchet est une ordure ou des restes dont on ne veut plus, mais qui parfois est susceptible d'être recyclé.

// QUESTIONNAIRE PARTIE 1 : AVANT LA COURSE

1- Le mille marin

2- Greenwich

3- 3 coques

4- C'est le côté gauche du bateau (quand on regarde vers l'avant)

5- La production d'oxygène

6- Le Phytoplancton

Cycle 3

7- 5

8- La surpêche

9- Le corail aurait du mal à survivre

10- Du pétrole

11- Leur physique et leur mental

12- À ramasser les déchets dans la nature

BIBLIOGRAPHIE

<https://www.ungestepourlamer.org/ressources/>

<https://ultim-challenge.com/>