

PARS À L'AVENTURE AVEC NEPTUNE ET BERTRAND !

Cahier pédagogique à l'attention des moussaillons en herbe



Ce cahier pédagogique
a été réalisé avec le soutien financier
de la Fondation d'Entreprise IRCM





BIENVENUE À BORD !

Dans ce cahier pédagogique, tu vas découvrir l'histoire extraordinaire de Neptune, un bateau qui a fait le tour du monde, en compagnie de Bertrand, un marin pas comme les autres.

Pour embarquer dans l'aventure, tu auras besoin d'un adulte pour t'accompagner dans la lecture et les jeux, et il te faudra aussi de l'imagination et de la curiosité !



L'info pour les plus grands

Ce cahier pédagogique est à destination des enfants de 3 à 6 ans, il contient des jeux, des petits récits et des liens vers d'autres médias, pour compléter la découverte. Certains éléments sont à imprimer.



La Fondation d'Entreprise IRCEM

Créée en 2013, la Fondation d'Entreprise IRCEM s'engage en faveur du maintien à domicile des personnes fragiles, et plus particulièrement les enfants atteints de maladies rares et les patients souffrant de la maladie de Parkinson.

Pour cela, la Fondation s'est défini 3 missions essentielles : soutenir la recherche, améliorer la qualité de vie des malades et de leurs proches aidants, innover pour une famille en santé.



QUI EST BERTRAND ?



Je suis Bertrand Delhom, j'ai 61 ans et j'habite à Plabennec, près de Brest (en Bretagne).

J'ai participé à une course à la voile autour du monde, à bord d'un bateau magnifique nommé Neptune, en compagnie de vingt coéquipiers.

Ma particularité, c'est que grâce à Neptune, je suis la première personne atteinte de la maladie de Parkinson à avoir bouclé un tour du monde à la voile et en course.

Pour me rencontrer, regarde cette vidéo !  

L'info pour les plus grands

Le projet Neptune naît en 2021, lorsque le directeur du projet et skipper Tanneguy « Tan » Raffray, secondé par Stéphane Gras et Patrick Bellenfant, rachètent le bateau, en vue de la prochaine édition de l'Ocean Globe Race. La rencontre entre Tan et Bertrand donne son sens au projet. L'intégration dans l'équipage d'un marin vivant avec une maladie neurodégénérative est une première dans la course au large.

"PARKISS" ET MOI

Parkinson est une maladie qui touche le cerveau, et donc les commandes du corps. Cela perturbe par exemple mon équilibre. Ma maladie, je la surnomme « Parkiss ».

Pour savoir comment je vis avec, c'est par ici :  

NEPTUNE AUTOUR DU MONDE

Notre bateau, Neptune, a participé entre septembre 2023 et avril 2024 à l'Ocean Globe Race, une course à la voile autour du monde, en équipage, avec escale.

La course partait de Southampton, en Angleterre. En quatre longues étapes, notre équipage a ainsi réalisé le tour du monde pendant 8 mois. 13 autres bateaux ont aussi fait cette course et nous avons terminé 4^e !

Nous avons une devise, « Qui ose vivra ! »

Tu aimerais en savoir plus sur cette course ?

Je t'explique tout ici :  

JEU VRAI-FAUX

Entoure la bonne réponse :

Réponses p. 15

Le bateau s'appelle Saturne. **VRAI** **FAUX**

Bertrand fait naviguer son bateau tout seul. **VRAI** **FAUX**

La course fait le tour du monde. **VRAI** **FAUX**

L'info pour les plus grands

L'Ocean Globe Race est une course « rétro ». Cela signifie que les marins qui la font n'utilisent aucune technologie contemporaine, pas d'ordinateur, de téléphone, ni de satellite pour se guider, mais une carte et des instruments de navigation, comme la boussole. A la manière des navigateurs de la Whitbread – l'ancêtre de l'Ocean Globe Race – dont la première édition eut lieu en 1973.



LE PARCOURS DE LA COURSE

Océan Arctique

Pôle Nord : Le point le plus au nord de la planète Terre – il se situe sur la banquise (une épaisse couche de glace), dans l’océan Arctique.

Un parcours de 26 000 milles au total, soit 42 000 km !!

Voici un parallèle : C’est un cercle imaginaire qui permet de se repérer sur le globe terrestre. Il y en a en tout 180.

L’équateur : C’est le milieu de la planète ! C’est une ligne imaginaire qui fait le tour de la Terre et sépare l’hémisphère nord et l’hémisphère sud.

Punta del Este – Île de Wight
6550 milles
(10 500 km – 25-35 jours)

Southampton – Cape Town
7800 milles
(12 500 km – 30-40 jours)

Auckland – Punta del Este
6200 milles
(10 000 km – 20-35 jours)

Le Cap Horn : C’est le point le plus au sud du Continent Américain, et c’est aussi le cap le plus au sud des trois Grands Caps du monde. On le surnomme le « cap des tempêtes » car la mer y est très dangereuse.

Le Cap de Bonne Espérance : L’extrémité sud de l’Afrique !

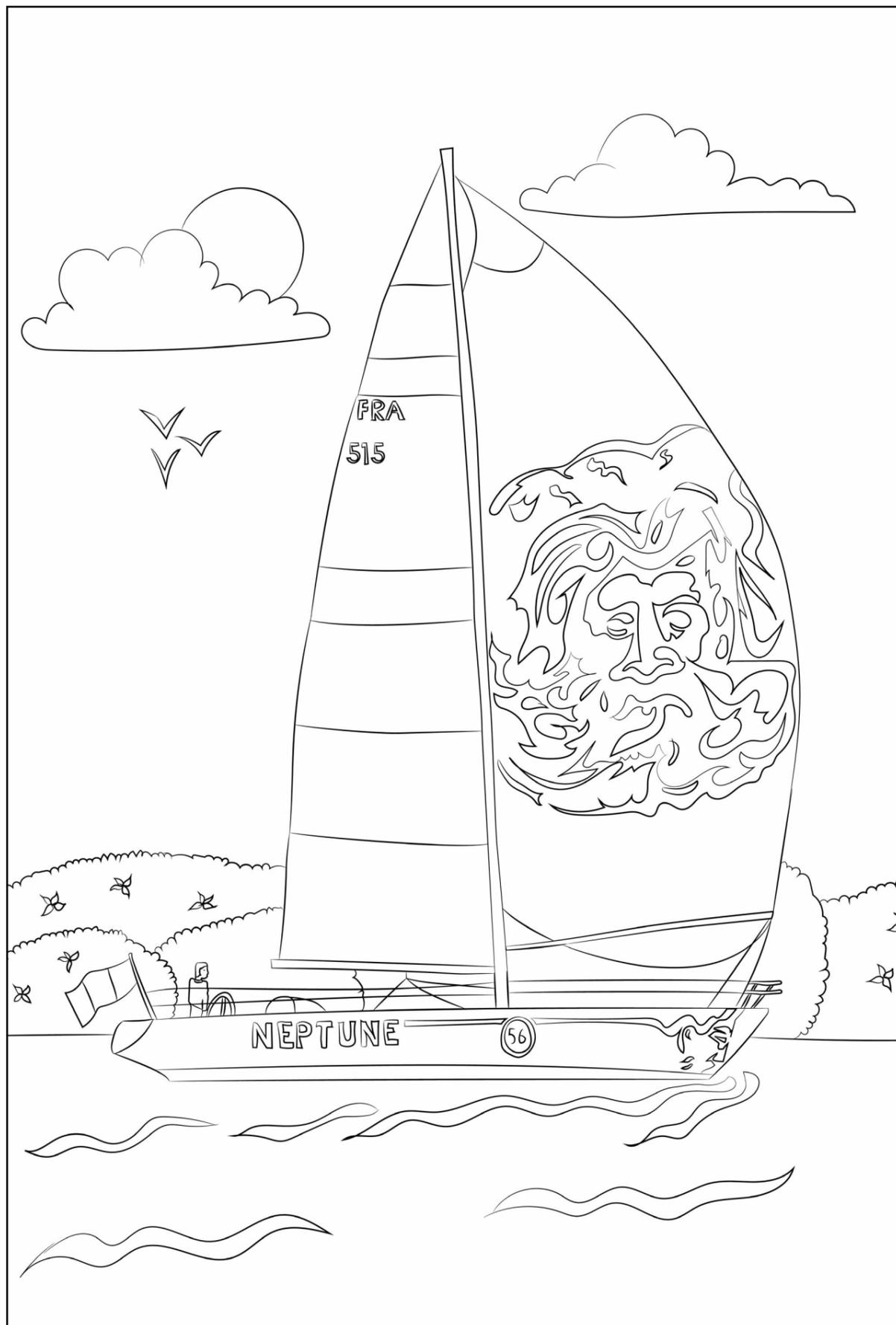
Cape Town – Auckland
7250 milles
(11 600 km – 40-50 jours)

Le Cap Leeuwin : Le bout du bout de l’Australie !

3 vents terribles : Plus on s’aventure vers le sud du globe, plus les vents deviennent forts. Dans l’Océan Austral, ils sont plus forts que tout et leur simple évocation fait trembler les marins les plus courageux. On les appelle les 40° rugissants, 50° hurlants, et 60° déferlants. Ils soufflent entre les 40° et 70° parallèles.

Pôle Sud : Le point le plus au sud de la planète Terre – il se situe sur le continent Antarctique, dans l’océan Austral.

Et au fait, pourquoi part-on dans ce sens ? Et bien parce que les bateaux suivent les vents et les courants, qui vont d’ouest en est ! L’aventure est déjà très compliquée, imagine s’il fallait, en plus, aller contre le vent et les vagues....



LE BATEAU

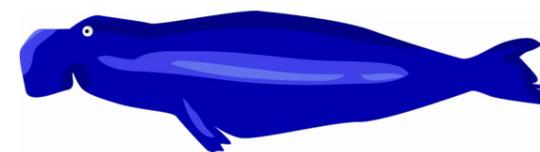


Nom : Neptune, comme le dieu de la mer !

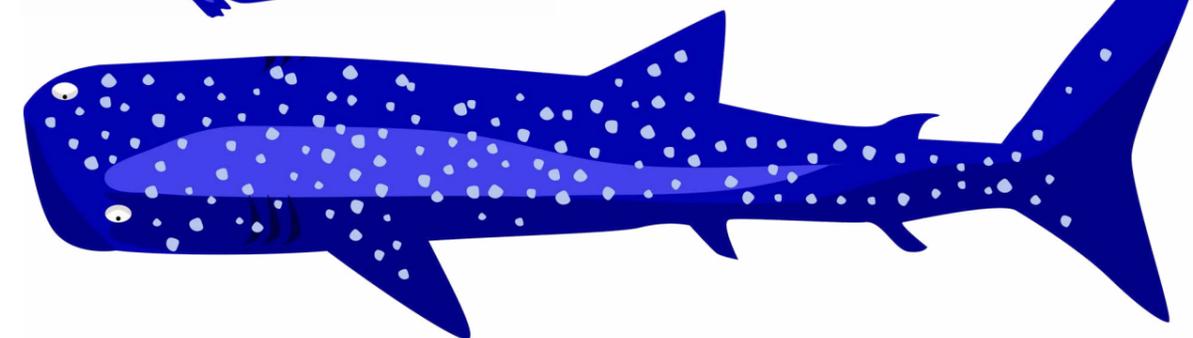
Un bateau d'aventure : Neptune a réalisé 2 courses autour du monde ! Une en 1977 et une avec nous en 2023 !



Largeur : 5,40 mètres (de la taille d'un éléphant de mer)



Longueur : 60 pieds ou 18,60 mètres (grand comme un requin-baleine)



Laisse-moi te raconter comment est mon bateau ...



Dans notre bateau, il y a une cuisine – j'y ai passé pas mal de temps d'ailleurs ! Faire à manger pour 10 personnes dans une cuisine qui bouge en continu, je te laisse imaginer....

On mange des produits frais pendant 15 jours environ, fruits, légumes, viande, poisson. Ensuite, on passe au sec, semoule, pâtes et parfois à la nourriture lyophilisée, sous forme de poudre à laquelle il faut rajouter de l'eau.

On a des lits bien sûr ! Dans les 2 dortoirs, il y a 4 bannettes, des sortes de lits de camp, qu'on peut régler pour être toujours à l'horizontale même si le bateau penche !

On a une douche et un lavabo à bord, et même des toilettes !



L'ÉQUIPAGE



Une vingtaine d'équipiers naviguent à bord de Neptune et se relaient pendant la course. Ils étaient toujours 10 à bord, et quatre d'entre eux ont participé à l'ensemble de la course – dont moi !

JEU DES OMBRES

Relie chaque membre de l'équipage de Neptune à son ombre :

Réponses p. 15



Bertrand, équipier



Tan, skipper



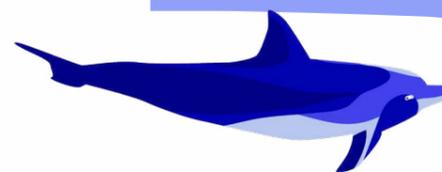
Armelle, équipière 3^e étape
médecin urgentiste



Nicolas, Boat captain et
préparateur



BERTRAND SUR NEPTUNE



J'ai toujours fait du bateau, depuis que j'ai 8 ans ! Et c'était mon rêve de pouvoir faire une course autour du monde. Neptune a rendu ce rêve possible, grâce à un équipage très solidaire et quelques aménagements dans le bateau.

J'ai parfois un équilibre un peu bizarre, à cause de « Parkiss ». Pour m'aider, on a rajouté des prises et des poignées à certains endroits pour que je puisse me tenir – et au final, cela a servi à tout le monde !

Et puis, il m'arrive d'être très fatigué d'un coup et de ne plus pouvoir rien faire. Quand j'étais sur le bateau, je prévenais mes coéquipiers et ils prenaient mon relais.

Tu te demandes peut-être ce qu'on fait quand on est "équipier"?

Être équipier sur un bateau signifie prendre des « quarts ». C'est-à-dire que pendant le quart d'une journée (6h), on est responsable des manœuvres, de la sécurité et de l'entretien du bateau. Moi, j'étais souvent à l'arrière, dans le cockpit, à la barre ou au réglage des voiles. Et sinon, j'étais en cuisine !

C'était parfois difficile à bord du bateau pour moi, comme pour les autres finalement ! Il faut apprendre à vivre tous ensemble, dans un espace très réduit. Un peu comme si tu vivais avec toutes tes copines et copains, dans la même chambre, pendant un mois....





LES ANIMAUX DES OCEANS

JEU DES 7 DIFFÉRENCES

Trouve les 7 différences entre ces 2 images :

Réponses p. 15



Mon grand voyage autour du monde m'a permis de vivre au cœur de la nature, et d'admirer des animaux marins, mais aussi aériens ! Les océans sont une ressource merveilleuse, à respecter et préserver !

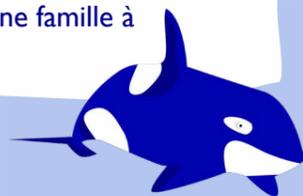


LE SAIS-TU ?

Les baleines sont des mammifères et non des poissons. Elles allaitent leurs petits et produisent chaque jour 200 L de lait !



Les orques ont un langage, composé de sifflements et de cliquetis bien particuliers. Et d'une famille à l'autre, il varie !



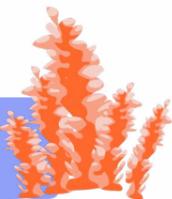
Les dauphins sont capables de rester réveillés plusieurs semaines ! Comme ils doivent remonter à la surface pour respirer, ils ne dorment jamais complètement.



Les albatros sont les plus grands oiseaux du monde. Leurs ailes mesurent 3,50 mètres d'envergure (quasiment la longueur d'une voiture !!) et ils peuvent voler pendant des mois sans se poser à terre.



LE DIEU NEPTUNE



Dans la mythologie*, Neptune est le dieu de la mer et des chevaux. Tu peux le reconnaître grâce à sa barbe, son trident et son chariot mené par des chevaux ou des dauphins.

**La mythologie est l'ensemble des légendes et des histoires d'un peuple. Neptune est l'un des grands personnages de la mythologie romaine, une culture européenne très ancienne.*

LABYRINTHE

Aide le dieu Neptune à retrouver son trident en évitant les obstacles :



POUR ALLER PLUS LOIN

Une vidéo qui montre la vie à bord pendant la course :



Les pages Facebook et LinkedIn pour suivre les actus du projet :



Le podcast qui raconte notre incroyable aventure en 8 épisodes :



Ressources Fondation d'Entreprise IRCM :



RÉPONSES :

Jeu vrai-faux

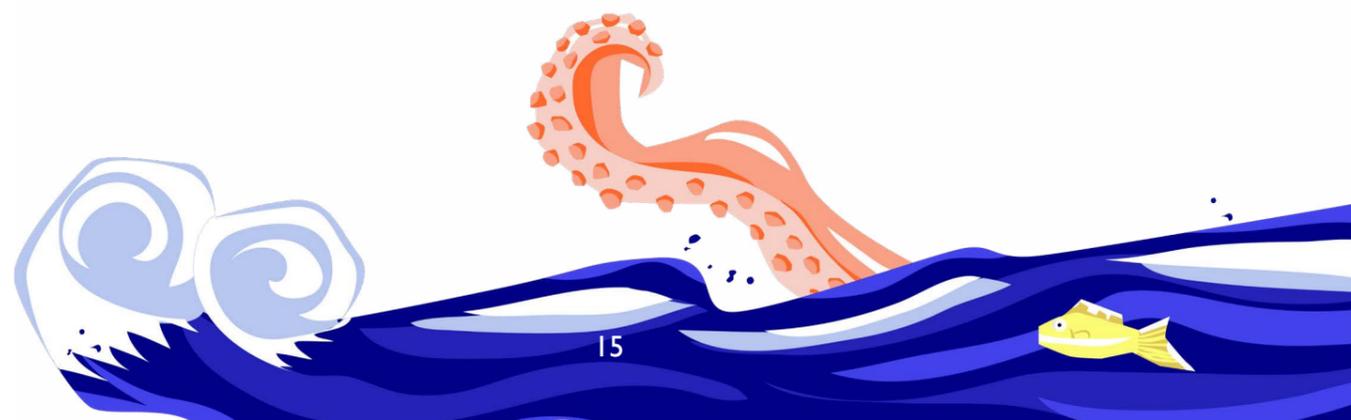
1. Faux, il s'appelle Neptune.
2. Faux, c'est tout un équipage qui fait naviguer Neptune.
3. Vrai.

Jeu des ombres

- Personnage 1/ombre 3
Personnage 2/ombre 4
Personnage 3/ombre 1
Personnage 4/ombre 2

Jeu des 7 différences

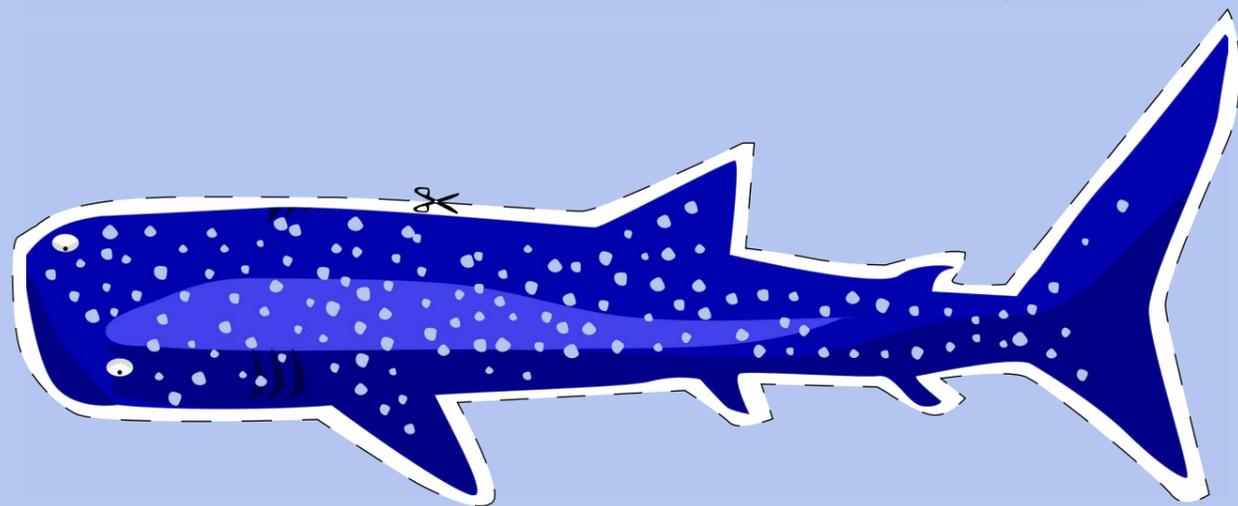
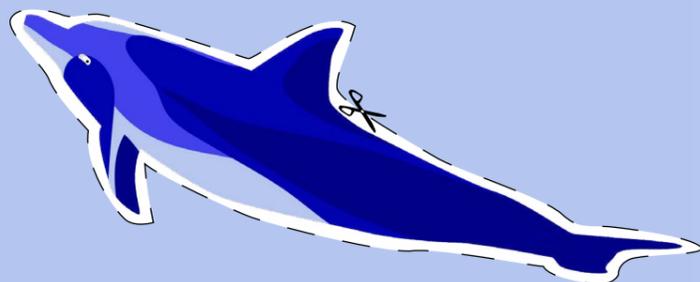
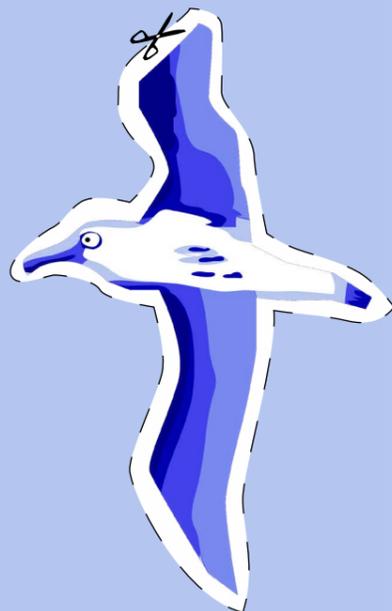
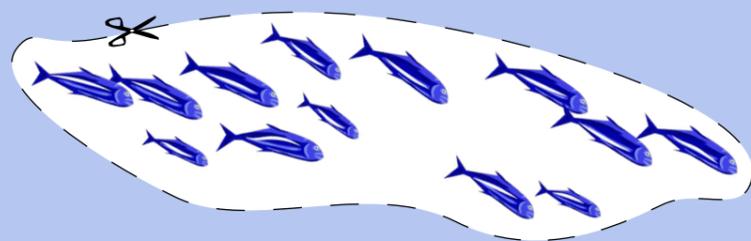
1. petit nuage - 2. baleineau - 3. algue orange - 4. tache blanche de l'orque - 5. équipier orange - 6. oiseau bleu - 7. banc de thons



DÉCOUPAGE

Recrée l'histoire de Bertrand à bord de Neptune !

Matériel à prévoir : une feuille cartonnée blanche, pour imprimer les éléments ; une paire de ciseaux et une dizaine de bâtonnets de glace en bois (sans la glace !).



Tu connais désormais notre histoire et celle du bateau Neptune. A toi de la rejouer en découpant ces éléments. Pour les mettre en mouvement, il te suffit de coller les bâtonnets de glace derrière chaque élément.





CONTACT FONDATION IRCEM

Fondation d'Entreprise IRCEM
Damien Gourde
fondation@ircem.org



CONTACT NEPTUNE – GAGNER AVEC PARKINSON

Jean-Philippe Guérin
jp.guerin@ancora-communication.com