

# LE GRAND VOYAGE

de Clarisse Crémer



L'OCCITANE

SAILING TEAM\*

\* Équipage de navigation

#### MENTIONS LÉGALES

Conception éditoriale : PLUME Rédaction  
Direction artistique : Paola Chizzolini  
Illustrations : Maud Bénézit et Paola Chizzolini  
Certaines illustrations sont extraites du livre suivant :  
J'y vais mais j'ai peur - Journal d'une navigatrice, de Clarisse Crémer et Maud Bénézit © Éditions Delcourt 2024  
Originalement publié en langue française

Droits réservés (copyright) : © L'Occitane, 2024  
Editeur de la publication : L'Occitane International (Suisse) SA  
Chemin du Pré-Fleuri 5, 1228 Plan-les-Ouates, Suisse  
Direction de publication : Adrien Geiger

Dépôt légal : 10/2024  
Déposé au Ministère de la Justice, Paris : 10/2024  
(loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse)

Gratuit, ne peut être vendu.  
Toute reproduction, même partielle, est interdite.

# Petite note à destination des adultes

Tous les quatre ans depuis 1989, le Vendée Globe réunit les plus grands noms de la navigation pour une course d'anthologie que l'on surnomme (à juste titre) « l'Everest des mers ».

Clarisse Crémer, navigatrice et maman, parcourt le globe, l'horizon pour seule limite, et sera votre guide tout au long de ce livret.

L'occasion, pendant trois mois, de découvrir le métier de navigatrice, les océans et... d'explorer! Le monde, soi-même et sa relation aux autres.

Cet outil, à destination des 6-10 ans, se découvre à la maison ou entre amis. Selon l'envie et le niveau de l'enfant. Profitez des nombreuses activités que ce livret propose pour compléter ou illustrer certaines notions pédagogiques.

**Bonne course!**

---

## CONSEILS D'IMPRESSION

Couleur ou noir et blanc  
Recto-verso  
Format A4  
Agrafé en deux endroits, sur la tranche gauche

## TEMPS DE COURSE

Départ de la course : *10 novembre 2024*  
Fin estimée de la course : *de fin janvier*  
à *début février 2025*  
Fermeture de la ligne d'arrivée : *7 mars 2025*



# Table des matières



- 6 • Introduction
- 7-8 • Dico
- 9-10-11 • Le Vendée Globe
- 12 • Équité
- 13-14 • Sur le bateau
- 15-16 • Les émotions
- 17-18 • Environnement
- 19-20 • La vie des océans
- 21-22 • Le temps
- 23-24 • Santé
- 25-26 • L'aventure
- 27-28 • Exploration
- 29-30 • Jeux
- 31-32 • Cartes postales

# Salut!

Moi, c'est Clarisse, mais tout le monde m'appelle Clacla!

Je suis navigatrice – ça veut dire qu'avec mon bateau, je voyage sur les mers et les océans.

Cette année, je t'embarque avec moi pour un événement un peu spécial : le Vendée Globe. 

Pendant trois mois, des hommes et des femmes  font la course autour du monde.

Je te montrerai mon bateau L'Occitane en Provence, comment faire  un nœud marin, mais aussi tout ce que je glisse dans mon sac  avant le départ. Avec l'expérience, j'ai appris

à apprivoiser mes émotions  : je t'expliquerai comment faire. On m'a dit que tu adorais les animaux ... Je te présenterai tous ceux que je peux croiser à bord. Et il y en a beaucoup,

parce que trois mois, c'est loooong. Mais je vais quand même t'expliquer comment se passe une journée  pour moi. Et tu sais quoi? Je vais même te donner quelques petits conseils

pour rester en super forme  et partir à l'aventure toi aussi  ! D'ailleurs, tu connais la

différence entre l'aventure et l'exploration  ? Et puis, je te donnerai tous mes secrets pour entraîner ton cerveau . Ça t'aidera d'ailleurs à résoudre ma drôle d'énigme ?...

C'est parti!



CHERCHE ET SCANNE OU  
CLIQUE LES QR CODES  
POUR QUE JE PUISSE TE  
DÉVOILER PLEIN D'ASTUCES  
EN VIDÉO!

PENDANT LA COURSE,  
REVIENT RÉGULIÈREMENT SUR  
CE PREMIER QR CODE POUR  
AVOIR DES INFOS DEPUIS  
MON BATEAU.



Ah, et avant que j'oublie : tu m'enverras une carte postale  
(pages 31-32) pour mon retour ?

# Le dico de ma grande traversée

Ici, je t'ai fait la liste des mots nouveaux dont je te parlerai dans les prochaines pages...

<b>Compas</b>	Petit appareil qui permet de donner la direction du bateau.
<b>Coque</b>	La partie de mon bateau qui touche l'eau.
<b>Eau désalinisée</b>	Eau de mer dont le sel a été retiré pour qu'elle puisse être bue.
<b>Être dans le <i>flow</i></b>	En sport, état dans lequel on se sent extrêmement bien.
<b>Haute mer</b>	C'est la mer qui est loin de la terre : elle (n')appartient à personne et à tout le monde ! On parle « d'eaux internationales ».
<b>Hydrofoil ou Foil</b>	Aileron très fin, sur les côtés du bateau, qui lui permet de décoller au-dessus de l'eau pour aller encore plus vite ! Ça me donne l'impression de voler...
<b>IMOCA</b>	Abréviation d'International Monohull Open Class Association, en anglais. C'est le nom que l'on donne aux bateaux du Vendée Globe.
<b>Lyophiliser</b>	C'est enlever toute l'eau d'une chose, pour qu'elle se conserve longtemps et soit légère. Ça marche très bien pour la nourriture.
<b>Manœuvrer</b>	On « conduit » une voiture, mais on « manœuvre » un bateau !
<b>Planète bleue</b>	Surnom de la Terre, car elle est majoritairement constituée d'eau.
<b>Préparation mentale</b>	C'est préparer son cerveau à un événement en particulier pour pouvoir mieux le vivre.
<b>Skipper/skippeuse</b>	Il s'agit d'un autre mot pour parler des navigateurs et navigatrices en charge des bateaux.
<b>Vocation</b>	C'est quand on aime vraiment faire quelque chose et qu'on se sent attiré par cela. Par exemple, si tu adores poser des questions, ta vocation sera peut-être de devenir journaliste.

## Continue la liste !

Au fil de ta lecture, tu vas peut-être rencontrer de nouveaux mots que tu ne connais pas encore.

Et si tu les écrivais ci-dessous pour t'en souvenir ?

N'hésite pas à demander leur signification à un adulte.

---

---

---

---

## « Navigatrice » : un mot pas comme les autres

Je suis une skippeuse ou une navigatrice, ce qui veut dire la même chose.

Mais savais-tu qu'il n'y a encore pas si longtemps, on parlait davantage de « navigateur » ?

AU DÉBUT, SEULS LES HOMMES POUVAIENT PARTIR EN MER PENDANT SI LONGTEMPS. IL Y A QUAND MÊME EU DES NAVIGATRICES QUI ONT BRAVÉ L'INTERDIT, ET C'EST TANT MIEUX. BRAVO À ELLES ! MAIS CE N'ÉTAIT PAS TRÈS JUSTE, NON ?

AU MOYEN ÂGE, ON DISAIT QU'UNE FEMME SUR UN BATEAU, CELA PORTAIT MALHEUR. CE QUI EST FAUX, ÉVIDEMMENT. TOUTES CES CROYANCES, MÊME SI ELLES SONT ANCIENNES, ONT CONDUIT À CE QU'IL Y AIT PLUS D'HOMMES QUE DE FEMMES DANS LE MONDE DE LA NAVIGATION AUJOURD'HUI.

HEUREUSEMENT, C'EST EN TRAIN DE CHANGER ! DEPUIS 1996, DES FEMMES S'INSCRIVENT AU VENDÉE GLOBE, COMME MOI. ET DANS LE MONDE ENTIER, LES HOMMES ET LES FEMMES NAVIGUENT DÉSORMAIS ENSEMBLE SUR LES MERS ET LES OCÉANS.

### D'où vient le mot « navigatrice » ?

Du mot latin « *navigare* », qui signifie « naviguer ». Le latin est l'ancêtre du français. C'est une langue qui était parlée tout autour du bassin méditerranéen. Aujourd'hui, le latin a évolué pour devenir le français, l'espagnol, l'italien...

### Des noms de métiers pour les femmes

Encore aujourd'hui, certaines personnes refusent de féminiser les noms de certains métiers, car ils sont associés aux hommes. Par exemple, les mots « autrice » ou « auteure » (le féminin du mot « auteur ») ou « mairesse » (le féminin du mot « maire »). Moi, je suis plutôt contente qu'on dise que je suis une navigatrice et pas un navigateur. Et toi, qu'en penses-tu ?

# Une course à travers le monde

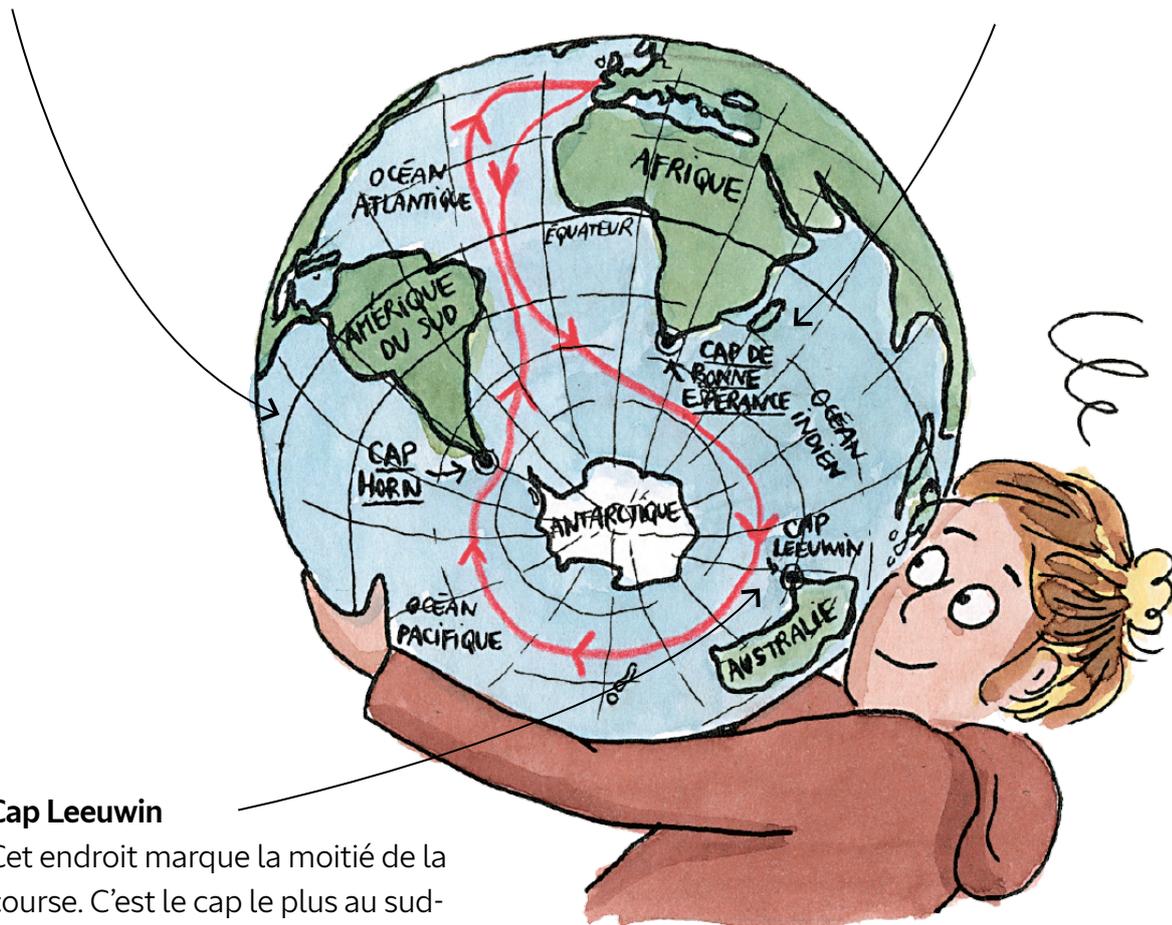
Voici tout le chemin que je vais parcourir sur mon bateau.  
Et toute seule, en plus ! Impressionnant, non ?

## Cap Horn

Situé tout en bas de l'Amérique du Sud, ce passage est souvent un peu dangereux, car il peut y avoir des tempêtes. Ici, je redouble de vigilance.

## Cap de Bonne-Espérance

Je passe sous l'Afrique ! Au loin, je vois la célèbre montagne de la Table, coiffée de ses nuages blancs. Il est quasiment impossible de vraiment voir le continent africain, d'autant plus qu'il risque d'y avoir une zone de protection des cétacés - interdite d'accès - à cet endroit.



## Cap Leeuwin

Cet endroit marque la moitié de la course. C'est le cap le plus au sud-ouest du continent australien.



# Suis la course avec moi !

Chaque jour, coche une nouvelle case du calendrier et surveille mon arrivée.

						10
Novembre	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
Décembre	29	30	1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	1	2	3
	4	5	6	7	8	9
Janvier	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	1	2
Février	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	1	2
	3	4	5	6	7	8
Mars	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	

10 NOVEMBRE  
C'EST PARTI !

15 NOVEMBRE  
AUJOURD'HUI, C'EST L'ANNIVERSAIRE  
DE MA FILLE ET ELLE ME MANQUE  
BEAUCOUP.. HEUREUSEMENT, J'AI LE  
DROIT DE RECEVOIR DES PHOTOS  
PENDANT MON VOYAGE.

18 DÉCEMBRE  
JE SUIS PRÈS DU  
CAP HORN :  
REPÈRE-LE SUR LA  
CARTE !

30 DÉCEMBRE  
C'EST MON ANNIVERSAIRE !  
J'AI 35 ANS.  
C'EST QUAND, LE TIEN ?

1<sup>ER</sup> JANVIER  
BONNE ANNÉE !

10 JANVIER  
DÉJÀ DEUX MOIS QUE JE SUIS  
SUR MON BATEAU... J'AI TROUVÉ  
MON RYTHME, JE ME SENS BIEN.

23 JANVIER  
JE COMMENCE À RÉALISER QUE  
LA COURSE EST BIENTÔT FINIE.  
J'AI HÂTE DE SERRER MA FAMILLE  
DANS MES BRAS ! MAIS ÇA ME FAIT  
AUSSI UN PEU PEUR DE REVENIR  
SUR LA TERRE FERME...

1<sup>ER</sup> FÉVRIER  
SUIS LA COURSE ET  
ENTOURE MA DATE  
D'ARRIVÉE... PUISQUE  
JE NE LA CONNAIS  
PAS ENCORE !

# C'est quoi, le Vendée Globe ?

TU DOIS CERTAINEMENT TE DEMANDER  
CE QU'EST LE VENDÉE GLOBE.

C'EST UNE COURSE DE VOILIERS AUTOUR  
DU MONDE. ELLE EST UN PEU SPÉCIALE.  
PARCE QUE CHAQUE NAVIGATEUR OU  
NAVIGATRICE (QUE L'ON APPELLE AUSSI  
« SKIPPER » OU « SKIPEUSE ») NAVIGUE  
EN SOLO SUR SON BATEAU. POUR GAGNER,  
IL FAUT TERMINER LA COURSE SANS  
S'ARRÊTER ET SANS AIDE.

PAS FACILE !

SUIS-MOI, JE  
T'EXPLIQUE !

CETTE ANNÉE, J'AI DE LA CHANCE, CAR TU  
VAS M'ACCOMPAGNER DANS CETTE FOLLE  
AVENTURE. PRÉPARE-TOI À ME SUIVRE DANS  
LE FROID, LE CHAUD, LES TEMPÊTES ET  
LES VAGUES...

TOUS LES QUATRE ANS, UNE QUARANTAINE  
DE MARINS ET DE NAVIGATRICES DU MONDE  
ENTIER SE PRÊTENT AU JEU. LE BUT ?  
PARCOURIR 43 000 KILOMÈTRES. C'EST 43  
FOIS LA FRANCE ! MAIS LE PLUS DUR, C'EST  
DE LE FAIRE ENTRE 74 ET 84 JOURS. C'EST-  
À-DIRE QUASIMENT TROIS MOIS. CELA EN FAIT  
LA COURSE LA PLUS DIFFICILE AU MONDE !

APPRÊTE-TOI  
À MONTER À BORD !

TU LE FERAIS, TOI ?

# La course pour l'équité

Le message « Race for equity » est écrit en grand sur les voiles de mon bateau.

En français, ça veut dire « La course pour l'équité ». C'est un message qui me tient très à cœur.

Mais sais-tu ce qu'est l'équité et pourquoi je la défends ?

LA COURSE AU LARGE EST L'UN DES RARES SPORTS AUXQUELS LES HOMMES ET LES FEMMES PARTICIPENT EN MÊME TEMPS POUR GAGNER.

COMME ON PARLE BEAUCOUP DU VENDÉE GLOBE, J'EN PROFITE POUR ABORDER DES SUJETS QUI SONT IMPORTANTS POUR MOI. L'ÉQUITÉ EN FAIT PARTIE. IL S'AGIT DE DONNER À CHACUN LES MÊMES CHANCES DE RÉUSSIR.

MOI, CE QUI M'INTÉRESSE, C'EST QUE LES HOMMES ET LES FEMMES PUISSENT PARTICIPER DE LA MÊME FAÇON. PAR EXEMPLE, J'AI DÛ ME BATTRE POUR CONTINUER À NAVIGUER APRÈS AVOIR EU UN BÉBÉ. LES RÈGLES DE LA COURSE NE SONT PAS SIMPLES POUR LES JEUNES MAMANS.

QUAND QUELQUE CHOSE NE ME PARAÎT PAS ÉQUITABLE, J'ESSAYE DE GARDER MON CALME ET D'EXPLIQUER POURQUOI JE NE SUIS PAS D'ACCORD. PETIT À PETIT, LES RÈGLES CHANGENT ET LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR LES FEMMES MARINS AUSSI.

POUR FAIRE CHANGER LES CHÖSES, JE PARTAGE MON QUOTIDIEN, POUR PEUT-ÊTRE DONNER ENVIE À D'AUTRES JEUNES FEMMES DE SE LANCER. CELA MONTRE QUE OUI, C'EST POSSIBLE !



## Fais-tu la différence entre égalité et équité ?

L'égalité, c'est donner à tout le monde la même paire de baskets.

L'équité, c'est donner à chaque personne une paire de baskets à sa taille.

## On a besoin de toi !

Imagine qu'en classe, ton maître ou ta maîtresse demande à chaque élève de dessiner une croix au tableau. L'élève qui parvient à dessiner sa croix le plus haut possible gagne un cadeau. Évidemment, tout le monde ne fait pas la même taille. Il y a des élèves naturellement grands, d'autres plus petits, d'autres encore qui ne peuvent peut-être pas se lever. Trouves-tu ce jeu équitable ? Comment pourrais-tu le rendre plus juste pour tout le monde ? Note ton idée ci-dessous.

---

---

# Ça, c'est mon bateau!

Il est beau, non ? Il s'appelle L'Occitane en Provence et mesure un peu plus de 18 mètres de long. Je te le fais visiter ? C'est ici que je vais passer les trois prochains mois.

En fonction d'où vient le vent...

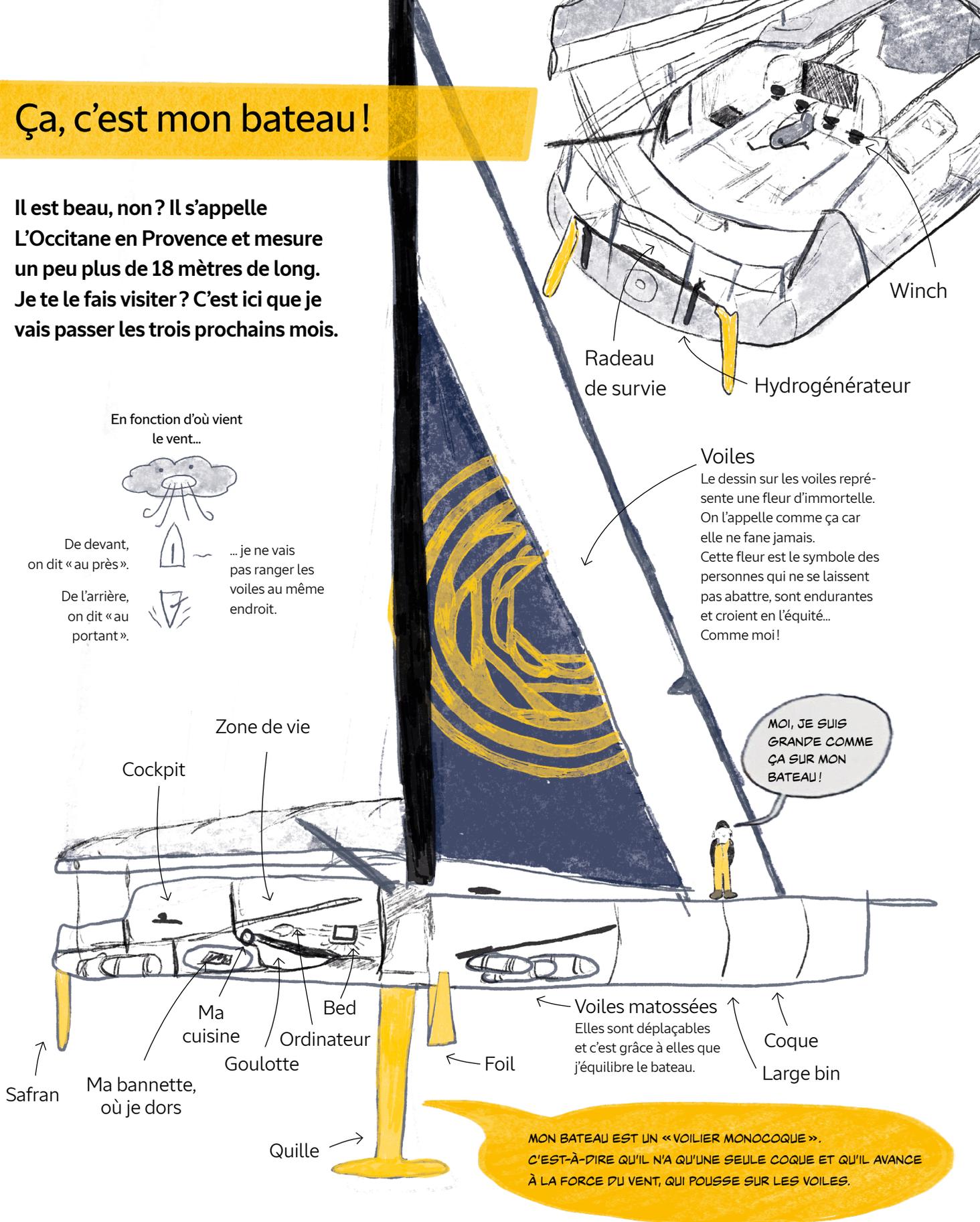


De devant, on dit « au près ».



... je ne vais pas ranger les voiles au même endroit.

De l'arrière, on dit « au portant ».



Voiles

Le dessin sur les voiles représente une fleur d'immortelle. On l'appelle comme ça car elle ne fane jamais. Cette fleur est le symbole des personnes qui ne se laissent pas abattre, sont endurantes et croient en l'équité... Comme moi!

MOI, JE SUIS GRANDE COMME ÇA SUR MON BATEAU!

MON BATEAU EST UN « VOILIER MONOCOQUE ». C'EST-À-DIRE QU'IL N'A QU'UNE SEULE COQUE ET QU'IL AVANCE À LA FORCE DU VENT, QUI Pousse SUR LES VOILES.

## Comment faire un nœud marin ?

On se sert souvent de cordes (on dit « bouts » en termes marins) pour attacher des choses sur un bateau. Pour que ce soit solide et que ça ne glisse pas (même quand c'est mouillé), il existe différents types de nœuds selon les situations. Aujourd'hui, je vais te présenter trois nœuds marins.



# Ça pèse lourd !

Avant de partir, je fais la liste de toutes les choses dont je vais avoir besoin. Et avec mon équipe, on étale tout par terre, pour être sûrs de ne rien oublier. Ça recouvre l'équivalent d'un terrain de tennis ! Et puis on pèse TOUT – parce que plus le bateau est lourd, plus il sera lent. Et le Vendée Globe, c'est une course quand même...



• Téléphone satellite > **266 grammes**



• Nourriture > **140 kilos**



• Sabots en plastique > **124 grammes**



• 4 vestes polaires > **355 grammes**  
par polaire



• Collants en laine > **191 grammes**



• 10 grosses chaussettes > **40 grammes**  
par chaussette



• Cagoule > **70 grammes**



• Bonnet > **65 grammes**



• 6 tee-shirts respirants > **87 grammes**  
par tee-shirt



• 2 shorts > **76 grammes** par short



• Salopette étanche > **1,6 kilo**



• Veste zippée étanche > **1,1 kilo**



• Extincteurs > **11 kilos** par extincteur



• Kit de pharmacie > **3 kilos**



• Radeau de survie > **24 kilos**



• Brosse à dents > **13 grammes**



• Plaid > **800 grammes**



• Matelas > **1,9 kilo**



• Ordinateur > **998 grammes**

• Casque > **900 grammes**

À TOI  
DE JOUER !

## Combien pèse mon attirail ?

Additionne le poids des choses que j'ai décidé d'emporter.

---



---



---



---



---

Écris la réponse ici : \_\_\_\_\_ kilos.



ATTENTION, NE  
CONFONDS PAS LES  
GRAMMES ET  
LES KILOGRAMMES...



## Inspire et expire...

**Avant de partir toute seule en mer, j'entraîne mon corps. Mais aussi mon cerveau.**

J'aimerais te parler de mes entraînements, surtout ceux que je fais sur mon cerveau. C'est ce qu'on appelle la préparation mentale et c'est aussi important que les exercices physiques ! Avant une course, je prends rendez-vous chez plusieurs spécialistes, comme des médecins et des psychologues. Ces pros vont m'aider à anticiper mes émotions, pour mieux savoir les gérer. Parce que dans les compétitions, on a envie de gagner, mais surtout, de passer une super course et de se créer de beaux souvenirs.



LA PRÉPARATION MENTALE, C'EST UN PEU COMME UNE BOÎTE À OUTILS : ON Y MET TOUS LES ESSENTIELS DONT ON A BESOIN POUR QUE LA COURSE SE PASSE BIEN DANS NOTRE TÊTE.

TU VEUX T'ENTRAÎNER COMME MOI ? INSPIRE PAR LE NEZ EN COMPTANT JUSQU'À 4, PUIS SOUFFLE PAR LA BOUCHE EN COMPTANT JUSQU'À 4. RÉPÈTE CELA QUELQUES FOIS EN FERMANT LES YEUX. TU TE SENS MIEUX, NON ? N'HÉSITE PAS À LE FAIRE QUAND TU ES EN COLÈRE, TRISTE OU UN PEU STRESSÉ(E).

### **Ça veut dire quoi, se sentir seul ?**

Quand je suis sur mon bateau, je suis isolée du monde. Pourtant, je ne me sens pas tout à fait seule : mon équipe me suit en permanence pour s'assurer que tout va bien. J'ai aussi avec moi des photos de ma famille, de mon chien et même un lapin en peluche ! Ça m'aide à me sentir entourée.

# Et toi, tu ressens quoi ?

Depuis toujours, tu as ce que l'on appelle des émotions. Elles vivent en toi, toutes en même temps, et réagissent à ce que tu vis. Ce sont elles qui font que tu ressens des choses.

Je te les présente ?

## Tristesse

se montre quand tu as les larmes aux yeux ou la gorge serrée. C'est l'émotion du chagrin.



## Oh, voilà Surprise !

Quand elle arrive, tu ouvres grands les yeux et la bouche en te demandant ce qui est en train de t'arriver.



## Il y a Joie.

C'est elle qui se manifeste quand tu es joyeux ou joyeuse, que tu as envie de sourire et que tu as plein d'énergie.

## Enfin, il y a Peur.

Elle est là quand tu as l'impression que ton ventre se serre. Tu as du mal à bouger, voire à parler.



## Ensuite, dis bonjour à Colère.

Elle, elle apparaît quand tu serres les dents et les poings, parce que quelque chose t'embête.

MOI, J'AI TRÈS SOUVENT PEUR SUR MON BATEAU. D'AILLEURS, J'AI LE VERTIGE ! MAIS CE N'EST PAS PARCE QUE J'AI PEUR QUE JE NE FAIS PAS DE COURSES : JUSTEMENT, JE ME SENS TOUJOURS FIÈRE DE SURMONTER MES PEURS.

QUAND JE SUIS JOYEUSE, IL M'ARRIVE D'AVOIR LES LARMES AUX YEUX. MAIS CE NE SONT PAS TOUT À FAIT LES MÊMES QUE QUAND JE SUIS TRISTE...

# Tout autour, rien que de l'eau

**Pas étonnant que l'on appelle la Terre « la planète bleue ». Pendant la course, je suis entourée d'eau à perte de vue. Imagine que la Terre est un gâteau. Coupe-le en quatre. Prends trois parts : c'est ce que représente l'eau sur la surface de la Terre (70 % environ).**

Tous les jours, toutes les minutes, toutes les secondes, l'eau fait une danse. Tu veux la connaître ? C'est ce qu'on appelle le cycle de l'eau.

## L'évaporation

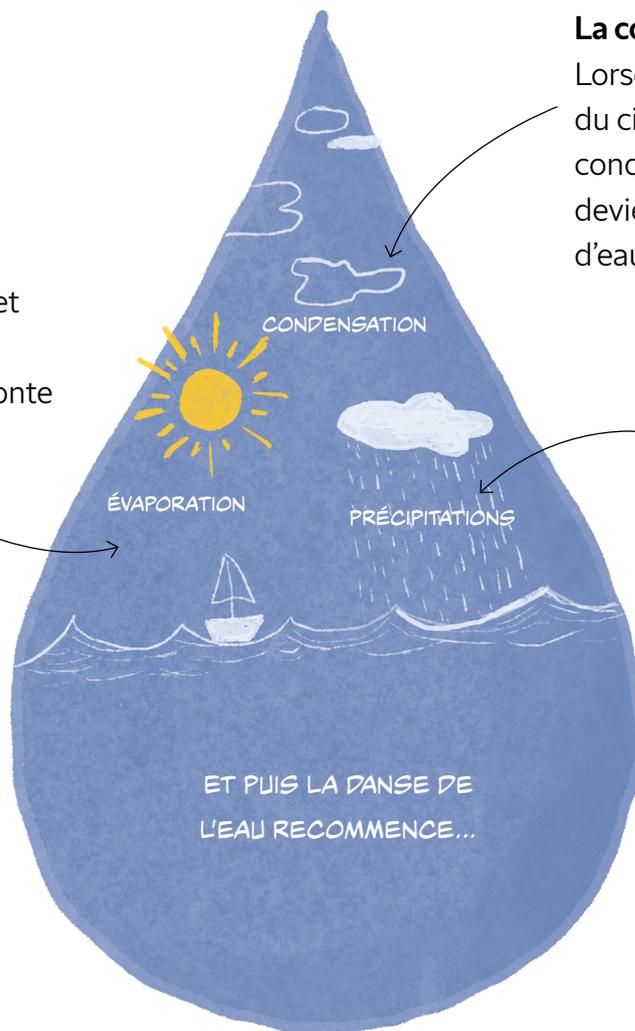
Avec le soleil, l'eau présente sur Terre se réchauffe et s'évapore. La vapeur d'eau monte et atteint le ciel.

## La condensation

Lorsqu'elle rencontre l'air froid du ciel, la vapeur d'eau se condense. C'est-à-dire qu'elle devient de minuscules gouttes d'eau, qui forment les nuages.

## Les précipitations

Quand les gouttes des nuages se rassemblent, elles deviennent plus grosses et plus lourdes et finissent par tomber. C'est la pluie. Ou la neige, s'il fait vraiment froid.



## On peut la boire, l'eau des océans ?

L'eau des mers et des océans est salée. Beurk ! Je ne peux pas la boire... Heureusement, j'ai une solution : je filtre l'eau avec un désalinisateur. C'est une pompe qui sépare ce qui est liquide (l'eau) de ce qui est solide (le sel qui est mélangé dans l'eau et qu'on ne voit pas). L'eau « désalinisée » a un drôle de goût, mais au moins, celle-là, je peux la boire ! Avec mon appareil, je peux faire 6 litres d'eau désalinisée par heure.



# Une seule Terre, plein de gens!

Tu sais ce qu'est l'écologie? C'est une science qui s'intéresse à l'harmonie entre tous les êtres vivants de la planète : toi, les autres personnes, les animaux, les champignons, les arbres... pour qu'on puisse tous vivre ensemble.

Tu imagines peut-être l'océan comme un bel endroit avec plein d'animaux. Mais on y trouve aussi de plus en plus de déchets et de choses qui les dérangent, dont du plastique. Ce sont les objets que tu utilises tous les jours : bouteilles, stylos, emballages, pailles... Parfois, ils s'envolent et finissent dans l'océan.

Chaque minute, l'équivalent d'un camion poubelle de plastique se déverse dans l'océan. Et une fois dans l'eau, il est trop tard. Le plastique se casse en tout petits morceaux qu'on ne peut plus repêcher. C'est triste et très grave, mais tu peux agir à ton niveau pour changer les choses.

## 5 gestes pour protéger les océans

1. Donner ou vendre tes jouets plutôt que de les jeter.
2. Ne rien jeter par terre.
3. Trier tes déchets dans la bonne poubelle.
4. Utiliser des contenants réutilisables.
5. Quand tu as le choix, opter pour des objets qui ne sont pas en plastique.



## As-tu d'autres idées?

DEPUIS MON BATEAU, J'AI DÉJÀ VU FLOTTER UN BIDON DE LESSIVE DANS L'OcéAN ALORS QUE JE N'AVAIS PAS VU D'HUMAINS DEPUIS PLUSIEURS SEMAINES!



IL Y AURA PLUS DE PLASTIQUE QUE DE POISSONS DANS L'EAU D'ICI 2050 SI ON NE FAIT RIEN.

Parlement européen "Plastic in the ocean: the facts, effects and new EU rules" | News | European Parliament (europa.eu)

## Comment va-t-on aux toilettes sur un bateau?

JE FAIS MES BESOINS DANS UN SEAU. JE DOIS LE VIDER À CHAQUE FOIS. C'EST LA SEULE CHOSE QUE JE PEUX JETER PAR-DESSUS BORD (DANS L'OcéAN), CAR CE SONT DES MATIÈRES NATURELLES QUI NE VONT PAS POLLUER LES OcéANS. JE GARDE MES POUBELLES SUR LE BATEAU, DANS DES SACS BIEN FERMÉS.



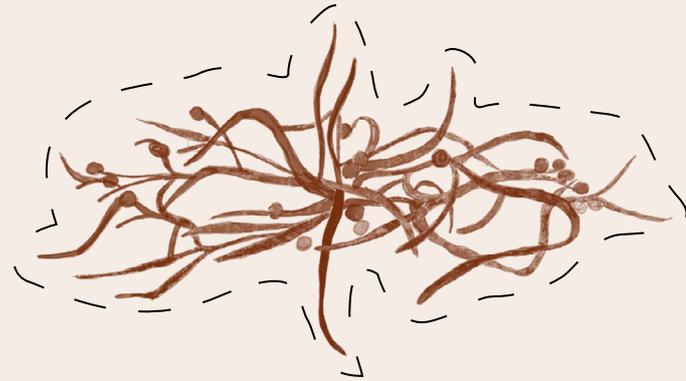
Comme Clarisse, Simon Bernard a décidé de voyager autour du monde à bord de son bateau Plastic Odyssey. Il est parti pour un voyage de trois ans afin de dénicher des solutions dans les 30 pays visités. Connecte-toi avec un adulte à [www.codeocean.plasticodyssey.org](http://www.codeocean.plasticodyssey.org) pour en savoir plus.

# La vie des océans



Découpe les animaux!

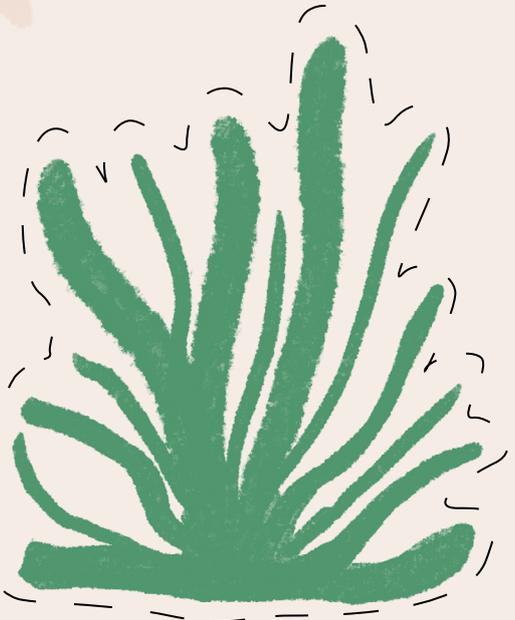
UNE FOIS, J'AI VU UN ALBATROS. C'EST UN OISEAU TELLEMENT GRAND... PENDANT QUELQUES SECONDES, LUI ET MOI AVANCIONS EXACTEMENT À LA MÊME VITESSE. MAGIQUE!



LORSQUE JE NAVIGUE, JE VOIS PARFOIS DES POISSONS VOLANTS. ILS SE TROUVENT SOUVENT AU MILIEU DE L'ATLANTIQUE. J'ADORE LES REGARDER NAGER ET S'ENVOLER...



Les mers et les océans abritent de nombreux animaux et espèces de plantes. Voici mes préférés!



# La vie des océans

Découvre le mode de vie  
des plantes et animaux qui  
peuplent les mers et les  
océans.

## LES SARGASSES

CE SONT DES ALGUES BRUNES CONSIDÉRÉES  
COMME DES « RADEAUX FLOTTANTS » QUI  
OFFRENT DES NUTRIMENTS AUX POISSONS.

## L'ALBATROS

EST UN GRAND  
OISEAU. ON LE  
RECONNAÎT À SES  
LARGES AILES  
POUVANT MESURER  
JUSQU'À 3 MÈTRES.

SCANNE-MOI



## LA BALEINE BLEUE

EST L'UN DES  
PLUS GRANDS  
MAMMIFÈRES  
MARINS : PRESQUE  
30 MÈTRES POUR  
130 TONNES !

## LE POISSON VO- LANT

POISSON DOTÉ  
D'AILES QUI LUI  
PERMETTENT DE  
VOLER HORS DE L'EAU.

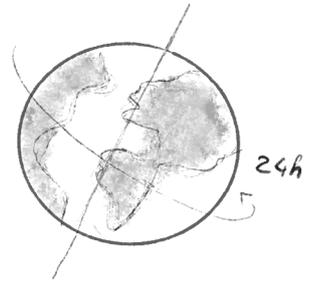
## LE DAUPHIN

MAMMIFÈRE MARIN  
QUE L'ON APPELLE  
CÉTACÉ. LES FE-  
MELLES PEUVENT  
VIVRE JUSQU'À 80  
ANS DANS L'OcéAN !

## LES POSIDONIES

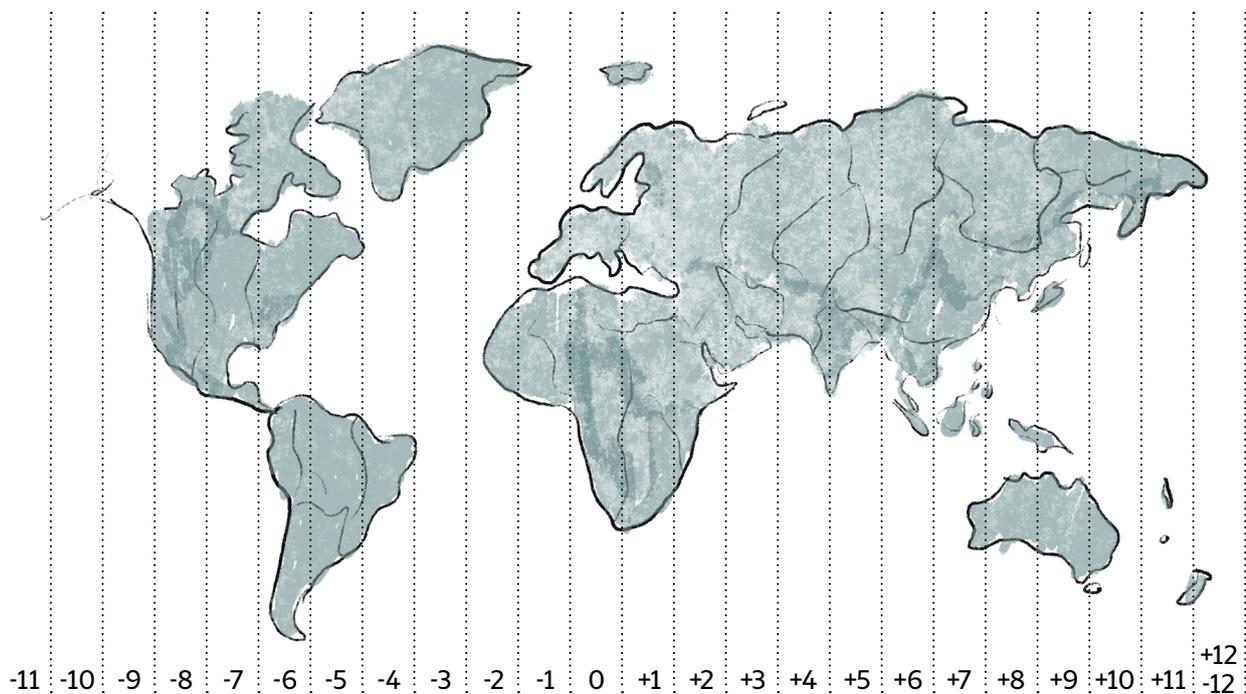
CE SONT DES PLANTES  
AQUATIQUES QUI ONT DES  
FLEURS. ELLES PARTICIPENT  
GRANDEMENT À L'ÉQUILIBRE DU  
MILIEU MARIN LITTORAL.

# Un jour après l'autre



**Être sur un bateau, c'est comme vivre sur sa propre petite planète. Le monde et le temps qui passe sont un peu différents !**

Dans une journée, il y a 24 heures. Et 24 heures, c'est le temps que la Terre met pour faire un tour sur elle-même. Tu connais peut-être des personnes qui habitent dans d'autres pays : quand tu les appelles, il est plus tôt ou plus tard que chez toi. C'est parce que vous n'êtes pas sur le même fuseau horaire (il y en a 24 dans le monde!).



Mais moi, pendant la course, ma montre indique parfois 14h en pleine nuit : ça, c'est parce que je suis réglée sur le Temps Universel (on dit « heure TU »). C'est un système que nous avons mis en place pour que toutes les personnes de la course aient la même heure, peu importe leur position dans le monde.

Pour me créer des repères (le cerveau en a besoin), je me fixe des objectifs : je ne dis pas « dans trois jours », mais plutôt « quand j'aurai dépassé ce cap ».

# Une journée (presque) comme les autres

## On me demande souvent à quoi ressemblent mes journées...

C'est difficile de répondre à cette question. En fait, je m'adapte à la météo. Quand il fait beau et que la mer est calme, je peux faire plein de choses : me laver, bien dormir, réparer des choses sur le bateau. Mais quand le temps se gâte... c'est plus difficile de faire tout ça ! Le bateau bouge beaucoup, donc ce n'est pas le moment de prendre des risques.

Mais il y a quand même des choses que je fais tous les jours (pour me rappeler un peu la vie sur la terre)...



**Je fais plein de siestes de 20 à 40 minutes.**



**Je mange trois à quatre fois.**



**Je me brosse les dents.**



**Je fais des manœuvres.**



**Je vérifie la météo et je décide du trajet à faire.**



**Je fais le tour du bateau pour vérifier qu'il n'y a aucun problème.**

Je reçois la météo toutes les six à huit heures et elle change beaucoup : je dois donc m'adapter. J'aime avoir une routine (et un cadre), mais je dois aussi lâcher prise quand des choses inattendues se passent.

QUAND JE LE PEUX, JE LIS : J'AI ACHETÉ UNE LISEUSE SUR LAQUELLE JE METS PLEIN DE LIVRES. COMME ÇA, JE PEUX ME PLONGER DANS DES HISTOIRES. ÇA ME FAIT DU BIEN. ET TOI, TU FAIS QUOI QUAND TU VEUX PASSER LE TEMPS ?

## Parle-moi de toi !

Moi, quand je veux passer le temps, je...

---

---

---

# En route pour le bien-être!

**Prendre soin de soi, cela veut dire être bien dans sa tête et dans son corps. C'est ce qu'on appelle le « bien-être ». L'une de mes priorités durant la course est de me sentir bien. En faisant des choses qui me plaisent, en dormant, en lisant des messages de mes proches... Car si je suis bien, je peux rester concentrée jusqu'à la ligne d'arrivée.**

Parmi toutes ces choses qui me font du bien, dormir est très important. Quand j'étais petite fille, je ne voulais jamais aller me coucher. J'avais l'impression que les adultes vivaient des choses formidables alors que moi, je devais aller au lit.

Avec le temps, j'ai compris que c'étaient eux qui avaient raison. Dormir est essentiel! C'est pendant cette période que le corps se régénère et se répare. Le cerveau assimile aussi ce qui s'est passé durant la journée.

Sur mon bateau, j'essaye donc de faire plein de petites siestes. Je n'ai malheureusement pas la possibilité de faire de longues nuits. C'est un drôle de rythme à prendre. Mais connais-tu le cycle du sommeil?

Le sommeil est composé de deux « phases »: le sommeil lent et le sommeil paradoxal. Ces deux phases forment un « cycle » de sommeil. Il y a environ quatre à cinq cycles dans une nuit.

## Sommeil lent

Tes paupières sont lourdes, tu te sens bien.  
Ton cerveau passe au ralenti. Tu es en train de t'endormir.

## Sommeil paradoxal

Tu commences à rêver.



## Des nuits bien remplies

Selon toi, de combien d'heures de sommeil as-tu besoin pour être en pleine forme?

- 4 heures
- 6 heures
- 8 heures
- 10 heures
- 12 heures

*Réponse : on estime que les enfants de 3 à 5 ans ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil par nuit. Les 6-13 ans, de 9 à 11 heures. Les 14-17 ans, de 8 à 10 heures. Et les plus de 18 ans, de 7 à 9 heures de sommeil par nuit.*

# Les petits plats dans les grands

**On me demande souvent comment je fais pour cuisiner sur mon bateau et ce que je mange. Je te propose donc de faire un tour avec moi dans ma minuscule cuisine. À table!**

Dans l'océan, je ne peux pas aller au restaurant, commander de la nourriture ni même aller au supermarché. Je dois donc prévoir à l'avance tout ce que je vais manger. Ça fait beaucoup de choses d'un coup : plus de 100 kilos! Là-dedans, il y a des choses salées, sucrées... Tout pour me faire plaisir, prendre des forces et avoir de l'énergie.



## Plats sous vide

Ce sont des recettes cuisinées à faible température, puis emballées dans des poches en plastique dont on enlève tout l'air. Pour manger ces plats, je mets la poche dans une casserole pleine d'eau et je la réchauffe sur mon réchaud avant de l'ouvrir.



## Plats lyophilisés ou déshydratés

Ici, on a enlevé toute l'eau d'un plat pour qu'il pèse moins lourd. C'est pratique, mais comme j'ai des réserves d'eau potable limitées, je ne peux pas prendre que ça.



## Snacks

En plus des plats, j'ai toutes sortes de choses : des gâteaux et fruits secs, de la viande séchée, des petites boîtes de pâté, des céréales et même des friandises au chocolat!



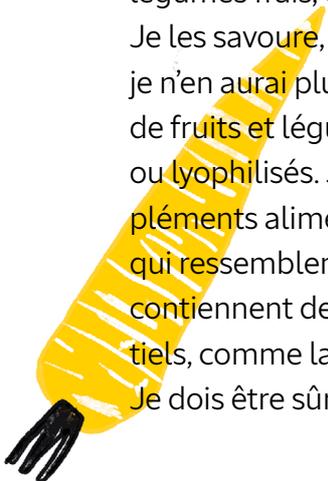
## Boîtes de conserve

J'emporte quelques boîtes de poisson ou de pâté, mais pas trop, car c'est très lourd.

## Et les fruits et légumes, alors ?

Pour le début de la course, j'ai des fruits et des légumes frais, que je consomme rapidement. Je les savoure, car une fois qu'ils sont finis... je n'en aurai plus et je devrai me contenter de fruits et légumes en conserve, sous vide ou lyophilisés. J'emporte aussi des compléments alimentaires. Ce sont des gélules qui ressemblent à des médicaments. Elles contiennent des vitamines et minéraux essentiels, comme la vitamine C ou le magnésium. Je dois être sûre de donner à mon corps

tout ce dont il a besoin ! Si je ne mange pas équilibré, je risque de tomber malade. Il y a longtemps, les personnes qui partaient en mer attrapaient souvent une maladie très grave, appelée le scorbut, car ils ne consommaient pas de vitamine C. On l'appelait d'ailleurs « la maladie des marins ». Cela les fatiguait tellement qu'ils n'arrivaient plus à manœuvrer leur bateau.



# À l'aventure!

Au fil du temps, de nombreuses personnes ont marqué l'Histoire grâce à leurs aventures, qu'elles soient physiques ou intellectuelles. Découvre celles qui m'inspirent!

## Ahmad Ibn Majid

Oman, 1438

Ahmad est un poète et un navigateur (comme moi!). Il a beaucoup aidé à synthétiser et à développer les savoirs sur la navigation et l'astronomie nautique.



## Ada de Lovelace

Royaume-Uni, 1843

Cette comtesse était un génie! Elle fut la première au monde à concevoir un code informatique. C'est grâce à elle qu'on a aujourd'hui des ordinateurs, comme ceux qu'on trouve sur mon bateau.



## Nellie Bly

États-Unis, 1889

Nellie est connue pour deux choses. D'abord, pour avoir été une pionnière du journalisme d'investigation. Ensuite, pour avoir réalisé seule un tour du monde en 72 jours. Quelle femme!



## Les frères Lumière

France, 1895

Ces deux frères ont réalisé le premier film jamais visionné. Son nom? *La Sortie de l'usine Lumière à Lyon*, dans lequel on voit des gens sortir du travail.



## Claudie Haigneré

France, 1996

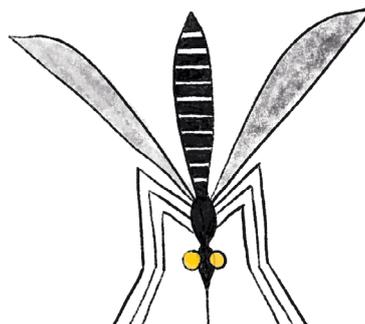
Claudie fut la première Française à aller dans l'espace! Elle y resta deux semaines avant de revenir sur Terre.



## Rose Leke

Cameroun, 2018

Rose est une scientifique qui a étudié la maladie du paludisme. Elle est reconnue comme une héroïne de la santé et son travail a permis de développer des soins adaptés aux femmes enceintes, partout dans le monde.



# Trouver sa voie

**En grandissant, tu vas devoir choisir ton métier: c'est comme si toute ta vie, tu avais marché sur une route et que soudainement, elle se divisait en plusieurs petits chemins. Et que tu devais en choisir un.**

Moi, quand j'étais petite, je voulais prendre le chemin de la boulangerie. Eh oui, je me rêvais en boulangère pour manger plein de pains au chocolat! Mon autre idée, c'était de devenir gardienne de but pour l'équipe de France de football. Mais en grandissant, j'ai finalement décidé de choisir le chemin de la navigation.

C'est un métier que j'adore, mais pas une vocation.

Parce que ça m'a pris du temps pour trouver cette voie.

Alors, ne t'inquiète pas: ce n'est pas grave si tu ne sais pas encore ce que tu veux faire plus tard! Et ce n'est pas grave non plus si tu changes d'avis en cours de route.

Tu peux commencer un métier, puis en faire un autre...

La vie est pleine de surprises.

## **C'est important, d'avoir un exemple pour trouver son métier?**

On a souvent tendance à vouloir faire un métier parce que des personnes que l'on connaît ou qui nous ressemblent le font déjà. Et c'est normal! C'est en observant autour de nous que l'on trouve des modèles. Dans le monde de la navigation, par exemple, il y a encore

peu de femmes. En grandissant, je ne pensais donc pas que ce serait un travail pour moi...

Mais la réalité, c'est que tu peux te lancer dans tous les métiers que tu souhaites! Je suis très heureuse aujourd'hui lorsque des enfants me disent vouloir apprendre à naviguer parce qu'ils ont suivi la course.

## As-tu l'âme exploratrice ?

**Je suis fière d'être navigatrice ! Mais parfois, on me présente comme une « exploratrice ». Parce que je vais dans des endroits du monde reculés, où très peu de personnes sont déjà allées. Mais ça veut dire quoi, être « exploratrice », au juste ?**

On va faire un petit exercice mental. Ferme les yeux et imagine-toi « une personne qui explore ». Comment est-elle habillée ? Que fait-elle ? Et où ?

Maintenant, rouvre les yeux. Qu'as-tu vu ? Tu as peut-être imaginé quelqu'un sur un bateau, avec une longue-vue. Ou dans une jungle, en train de se frayer un chemin parmi les lianes. C'est normal : les explorateurs et exploratrices des livres ou des films ont longtemps été montrés dans des situations dangereuses, très loin de chez nous.

Pourtant, il y a mille et une façons d'explorer... Christian Bodin, un écrivain que j'aime beaucoup, le dit très bien : « *Le bout du monde et le fond du jardin contiennent la même quantité de merveilles.* » Et je suis bien d'accord. Ce qui compte, c'est d'observer ce qui nous entoure et ce qui se passe à l'intérieur de nous.

**À l'école**, tu peux mener l'enquête pour en savoir plus sur l'histoire des lieux.

**Dans un parc**, tu peux observer, en les respectant, les insectes que tu trouves et apprendre à les identifier.

**Dans un lieu calme**, tu peux t'entraîner à reconnaître tes émotions en respirant profondément.

**Avec tes camarades**, tu peux leur demander leurs choses préférées et leur vision du monde.

## Quel explorateur ou exploratrice es-tu ?

Ma façon d'explorer le monde, c'est...

---

---

---

---

---

---

---



# Explorer, oui, mais en toute sécurité

**Être une exploratrice ne veut pas dire que j'ai tous les droits, au contraire. Pour bien explorer le monde, je dois être disciplinée et suivre des règles pour ne pas me mettre en danger. Voici donc quelques mesures à respecter à bord de mon bateau.**

1. Je dois suivre une formation médicale « hauturière » (de haute mer) pour savoir comment me soigner toute seule en cas de pépin. En 1993, par exemple, le skipper Bertrand de Broc a dû se recoudre la langue lui-même!
2. Je dois savoir mettre ma combinaison de survie.
3. Je dois savoir sortir de la coque si elle s'est retournée.
4. Je dois savoir éteindre un incendie.
5. Je dois porter mon gilet de sauvetage selon la météo.
6. Je dois constamment avoir une balise personnelle sur moi, pour être localisée en cas de problème.
7. Quoi qu'il arrive, je dois être attachée sur mon bateau à ce qu'on appelle la « ligne de vie ». Car le plus grave serait de tomber à l'eau et de ne plus pouvoir le rejoindre.

**Je connais toutes ces règles par cœur et je comprends qu'elles ont été pensées pour assurer ma sécurité. Je n'ai donc aucun mal à les respecter, elles font partie de mon quotidien.**

## **C'est quoi, l'esprit critique ?**

Quand on dit d'une personne qu'elle fait preuve d'esprit critique, c'est qu'elle réfléchit à ce qu'on lui dit avant de le faire ou d'y croire. Il est très important de suivre les règles, mais tout autant de comprendre pourquoi elles existent.

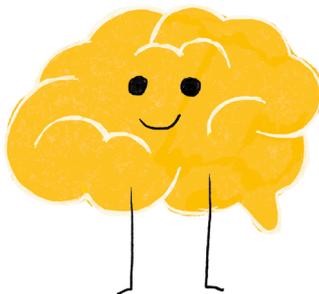
# Entraîne ton cerveau comme Clarisse

Ton cerveau est comme un muscle. Pour qu'il soit fort, il est important de l'entraîner. Avant et pendant la course, je fais donc des exercices spéciaux. En voici un qui pourrait t'être utile pour « apprendre à être bien ».

CE N'EST PAS TOUJOURS ÉVIDENT, CAR CERTAINS JOURS SONT DIFFICILES.

QUAND JE SUIS SUR MON BATEAU, JE JOUE À UN JEU.

CHAQUE JOUR, JE ME REMÉMORE TROIS MOMENTS QUI M'ONT PROCURÉ DE LA JOIE.



EN PENSANT À CES TROIS MOMENTS, J'ENTRAÎNE MON CERVEAU À VOIR LES CHOSES DE MANIÈRE POSITIVE. AVEC LE TEMPS, CELA DEVIENT NATUREL ET JE VIS MIEUX LES CHOSES.

## À ton tour! Quels sont les trois moments qui t'ont donné le sourire dernièrement?

Mes trois moments de joie sont...

---

---

### Sais-tu ce qu'est le « flow »?

C'est un mot qu'on a emprunté aux anglophones (les personnes qui parlent anglais). C'est donc ce que l'on appelle un anglicisme. Dans le monde du sport « être dans le *flow* », c'est ce moment très particulier où on arrive à se surpasser, sans que cela semble difficile. Les mouvements, le cœur, la respiration... Tout

se coordonne et on éprouve le sentiment fort d'être exactement à sa place. En rythme avec soi-même. Cela m'arrive parfois pendant la course. Le vent dans mes cheveux, les manœuvres du bateau, le bleu de l'océan et la lumière forment un instant suspendu où je me sens la plus heureuse du monde.

# Saperlipopette, trois jeux super chouettes!

## Amuse-toi avec Clarisse.

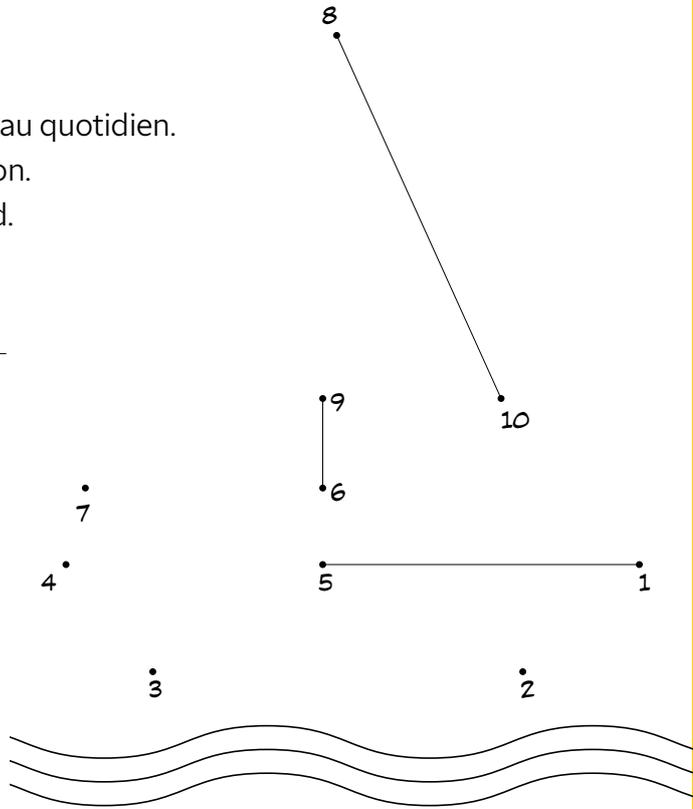
### 1. Énigme

Les navigateurs et navigatrices m'utilisent au quotidien.  
Grâce à moi, ils vont dans la bonne direction.  
Je possède une aiguille qui indique le nord.  
Qui suis-je?

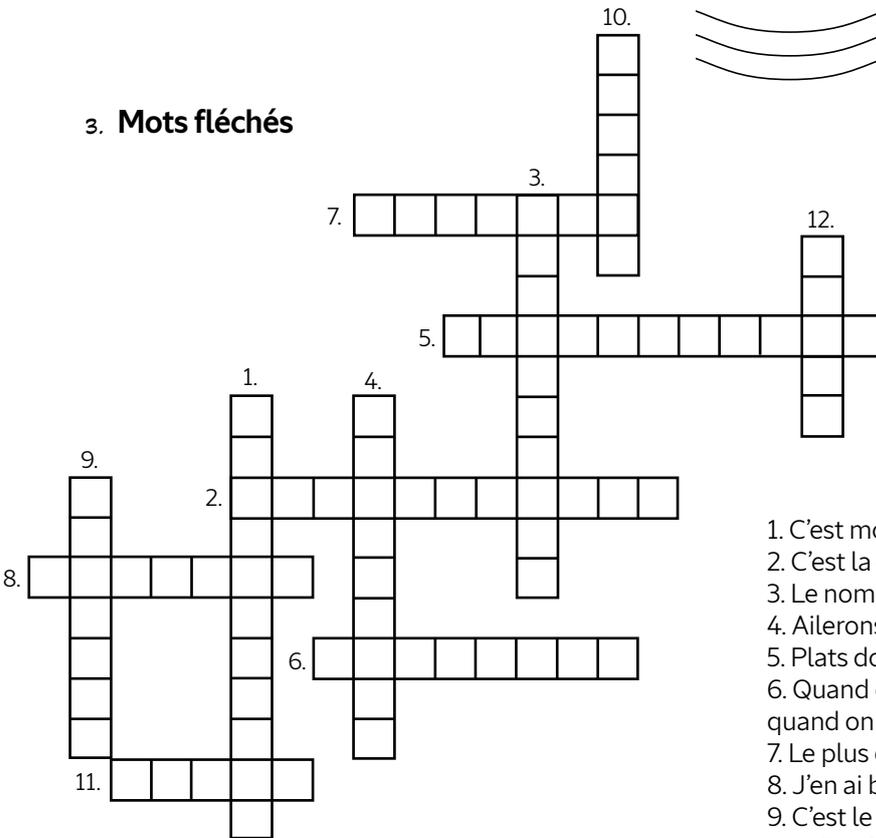
---

### 2. Dessin

Relie les points et colorie



### 3. Mots fléchés



1. C'est mon métier!
2. C'est la course que je fais!
3. Le nom de la fleur dessinée sur mon bateau.
4. Ailerons permettant au bateau de voler sur l'eau.
5. Plats dont on a enlevé toute l'eau.
6. Quand on sait exactement ce que l'on veut faire quand on est grand.
7. Le plus gros mammifère du monde.
8. J'en ai besoin pour faire face aux épreuves.
9. C'est le mot pour parler de la colère, de la joie...
10. Elles font avancer mon bateau grâce au vent.
11. Le type de bateau qui me sert à naviguer.
12. L'étendue d'eau salée qui recouvre la Terre.

Réponses mots fléchés : 1. Navigatrice 2. Vendée Globe 3. Immortelle 4. Hydrofoil 5. Lyophilisés 6. Vocaton 7. Balaine 8. Courage 9. Emotion 10. Voiles 11. Imoca 12. Océan  
Réponse énigme : un compas (on parle aussi de boussole)

On s'écrit ?

Cela fait toujours plaisir d'écrire ou de recevoir un mot de quelqu'un qui compte pour toi. Choisis tes plus beaux stylos et écris deux lettres : l'une pour une personne que tu admires et l'autre pour Clarisse, qui pourra la lire une fois rentrée de son tour du monde.



