

• KIT PÉDAGOGIQUE : CP-CE1-CE2 •

PRENDS LA BARRE

**AVEC JÉRÉMIE BEYOU**

SUR LE VENDÉE GLOBE

**2020**







# EMBARQUE AVEC JEREMIE À BORD DE CHARAL!

**Si tu veux savoir comment vit Jérémie à bord de son bateau Charal, lis la suite et n'oublie pas tes crayons de couleurs, il y a plein de jeux !**

Le 8 novembre prochain, Jérémie prendra le départ de son 4<sup>ème</sup> Vendée Globe à bord de l'IMOCA Charal.

Le Vendée Globe est une course sans escale\* et en solitaire\*\* qui a lieu tous les quatre ans. Les bateaux partent et reviennent d'un port français appelé les Sables d'Olonne après avoir fait le tour du monde.

Jérémie va donc faire le tour du monde sur un voilier grâce au vent. Pour aller vite, il va étudier la météo car il doit éviter au maximum les tempêtes et les zones de calme sans vent !

Sais-tu d'où vient la force du vent ?

Le vent n'a pas de muscles ! L'air chaud monte et l'air froid descend, quand ces masses d'air se rencontrent cela crée du vent.



**L'AIR EST INVISIBLE MAIS COMMENT FAIRE POUR MONTRER QU'IL EST LÀ ?**

**IL TE FAUT :**



## LEXIQUE

Pour t'aider dans ton aventure, les différents dessins ci-dessous t'accompagneront tout au long de ce guide



Ce picto apparaît à chaque fois qu'il y a un jeu.



Tu ne connais peut-être pas tous les mots.  
Accompagnés de ce picto, tu trouveras leur définition dans « voir plus loin » en bas de page.

## COMMENT FAIRE ?

1. Mets de l'eau dans la bassine, il faut que le pot puisse être complètement immergé quand tu le plongeras.
2. Fais une boule avec la feuille de brouillon et mets-la dans le pot.
3. Plonge le pot dans la bassine jusqu'au fond.
4. Remonte le pot. Que remarques-tu ? Le papier est mouillé.
5. Maintenant, plonge une nouvelle fois le pot mais trouve une manière pour que le papier soit sec quand tu le ressors.
6. Tu as trouvé ? Oui, il faut retourner le pot quand tu le plonges. Ainsi, l'eau n'a pas pu rentrer car l'air à l'intérieur du pot repousse l'eau.
7. Si tu veux voir l'air qui se situe à l'intérieur du pot, replonge-le à l'envers dans la bassine et remonte-le en le penchant légèrement.
8. Que vois-tu ? Des bulles d'air !



\*Une course sans escale : une course sans s'arrêter dans un port.  
\*\* Une course en solitaire : une course où le skipper est seul sur son bateau

# CARTE DU PARCOURS



## DESSINE LES ANIMAUX

Tout au long de ce tour du monde, Jérémie va rencontrer beaucoup d'animaux. Dessine les animaux que Jérémie croisera lors de sa course autour du monde.

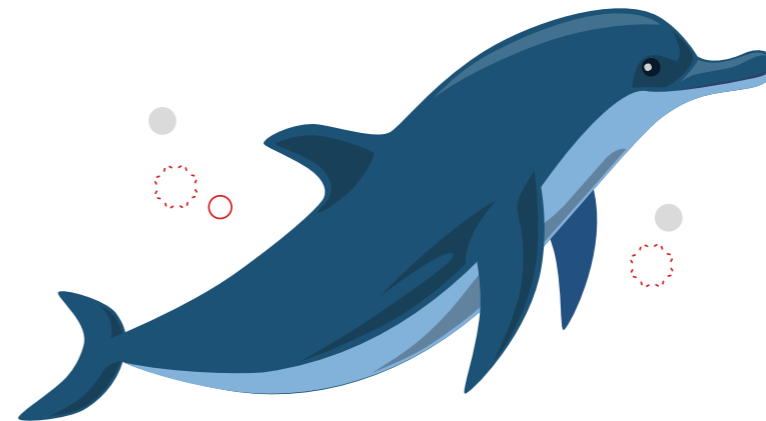
Tu as raison, Jérémie aura peut-être comme compagnons de route des goélands, des albatros (le plus grand oiseau des océans), des baleines, des dauphins et plein d'autres animaux.

Mais intéressons-nous au dauphin !  
Le dauphin est un animal qui vit en groupe et se déplace avec agilité et rapidité. Il adore sauter devant l'étrave des bateaux (l'avant des bateaux). Il est aussi très intelligent, il est capable de communiquer avec ses copains par des sons.



## QUE DIT LE DAUPHIN À JÉRÉMIE ?

En remplaçant chaque pictogramme par une lettre, tu vas savoir ce que dit notre ami le dauphin à Jérémie.



○○ \* | ○ ▲ ● + \* × □ ∴ ■ ≡ —  
J N U S O E M A C V R I T !

Réponse : Nous sommes tous avec toi Jérémie !





# VIVRE À BORD DU BATEAU CHARAL

Tu remarques qu'il n'y a pas de cuisine, pas de chambre et pas de salle de bain ! Oui mais cela n'empêche pas Jérémie de manger, de dormir et de se laver ! Maintenant, allons voir ce qui se passe à l'intérieur du bateau Charal de Jérémie.

Jérémie prépare ses repas sur un petit réchaud. Il embarque des aliments qui se conservent facilement comme des plats cuisinés que Charal a spécialement conçu pour lui. Ses repas sont équilibrés pour rester en bonne santé et être performant. Un repas équilibré est un repas où tu manges de tout en quantité raisonnable. Il faut manger chaque jour au moins un aliment de chacun des différents groupes ci-dessous :

**INDISPENSABLES POUR GRANDIR :  
LES ALIMENTS RICHES EN CALCIUM**



**LAIT, YAURT, LAITAGES,  
FROMAGES**

**MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION  
DU CORPS : LES ALIMENTS  
RICHES EN PROTIDES**



**VIANDE, POISSON, ŒUFS**

**INDISPENSABLES AU BON  
FONCTIONNEMENT DU CORPS :  
LES ALIMENTS RICHES EN FIBRES  
ET EN VITAMINES**



**LÉGUMES ET FRUITS**

**ÉNERGIE NÉCESSAIRE AU  
FONCTIONNEMENT DU CORPS :  
LES ALIMENTS RICHES  
EN GLUCIDES**



**PAIN, CÉRÉALES, PÂTES,  
POMMES DE TERRE, RIZ,  
CONFITURE, MIEL, SUCRE**

**ÉNERGIE NÉCESSAIRE AU  
FONCTIONNEMENT DU CORPS :  
LES ALIMENTS RICHES EN LIPIDES**



**BEURRE, HUILE, CRÈME, CHARCUTERIE  
(RICHES EN MATIÈRES GRASSES)**

**POUR RENOUVELER L'EAU  
DE NOTRE CORPS**



**EAU**



**DESSINE UN REPAS**



Dessine dans l'assiette, un repas qui te semble équilibré. N'oublie pas de choisir un aliment de chaque groupe.



Et la chambre à coucher ?  
Pas de chambre à coucher, le lit de Jérémie est un matelas qui se trouve à l'intérieur du bateau. L'espace de vie est très petit mais il y a l'essentiel !

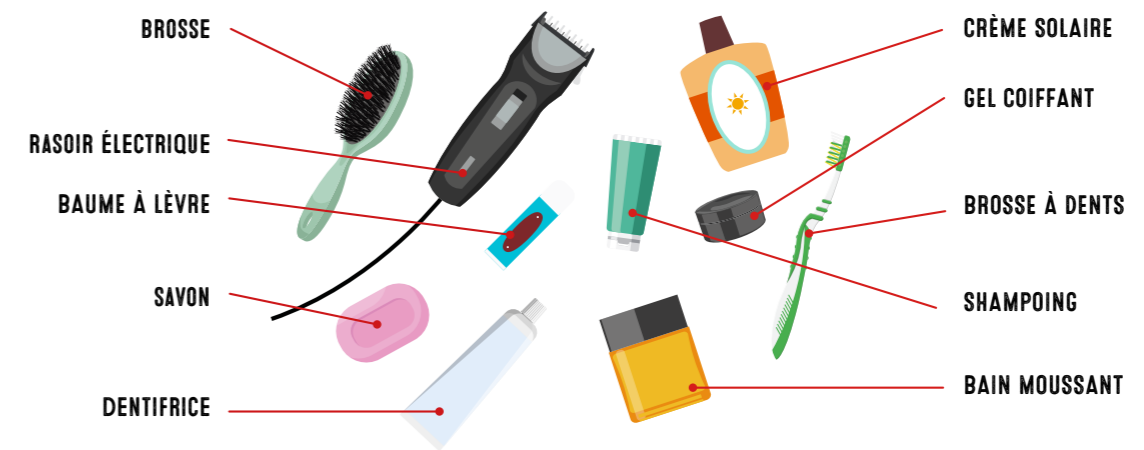
Jérémie dort en fonction de la météo. Si le temps est calme, il va régler les voiles pour avancer le mieux possible mais quand le vent est régulier (le vent souffle à peu près toujours avec la même force et dans la même direction), Jérémie en profite pour aller dormir.

Je suis sûr que tu te demandes comment Jérémie se lave sans salle de bain ?

Le mieux possible ! Pas question de négliger l'hygiène ! Jérémie se lave avec des lingettes de bébé quand la météo ne permet pas de sortir à l'extérieur du bateau sinon c'est sur le pont (l'endroit où l'on marche à l'extérieur du bateau) avec de l'eau de mer et un savon spécial eau salée. Le brossage des dents c'est trois fois par jour comme toi et le shampoing c'est une fois par semaine !



**DEUX INTRUS SE SONT GLISSÉS DANS LA TROUSSE DE  
TOILETTE DE JÉRÉMIE. SAURAS-TU LES RETROUVER ?**



**TU VOIS MALGRÉ CERTAINES CONTRAINTES, JÉRÉMIE VA PASSER TROIS MOIS EN MER PRESQUE COMME CHEZ TOI !  
TROP FORT JÉRÉMIE !**

*Réponse : Le gel coiffant et le bain moussant.*

**SI TU VEUX  
SUIVRE JÉRÉMIE  
RENDEZ-VOUS SUR**

<https://www.charalsailingteam.fr/>

**ET SUR LES RÉSEAUX  
SOCIAUX DE JÉRÉMIE**



@CharalSailingTeam



@CharalSailingTeam



Charal