

La Gazette DES CAP'ITAINES

Lettre d'information des 5èmes D

Editorial

Alors que la tête de course a franchi le deuxième Cap, l'ensemble des bateaux s'étire désormais sur trois océans - l'océan Atlantique pour le dernier, l'océan indien et ses mers tumultueuses pour la majorité et l'océan Pacifique pour les trois premiers.

Les conditions de navigation difficiles nécessitent une grande préparation physique : vous comprendrez mieux son intérêt en lisant notre article. Bonne lecture !

LE CHIFFRE

248 NM (soit environ 459 km) : l'écart entre la distance déjà parcourue par Charlie Dalin (Vendée Globe 2024) et celle d'Armel Le Cléac'h (détenteur du record du Vendée Globe), au même stade de la course en 2016

La Zone d'Exclusion Antarctique (ZEA)

Par Zoé, Caitlinn, Juraj et Raphaël

La ZEA correspond à la Zone D'exclusion Antarctique. Cette zone est définie par le Vendée Globe, les skippers participant à cette course doivent l'éviter.



Pour déterminer cette zone, le Vendée Globe utilise l'altimétrie. La zone est surveillée par deux satellites qui sont ajustés si besoin. Cette zone contient des icebergs ce qui est la raison de l'exclusion. Elle est en réalité une ligne imaginaire composée de 72 points GPS. Cette ligne peut changer pendant la course en fonction de la position des icebergs qui peuvent changer de place.

Cette décision a été prise à cause de l'urgence climatique de l'hémisphère sud à cause de la fonte des glaces qui s'accélère. C'est dangereux car ces icebergs ne sont toujours pas repérés par les radars. En 2004, le skipper Sébastien Josse a été victime d'une collision avec un iceberg ce qui a causé son abandon.

LES SKIPPERS DE LA SEMAINE

BREVES

Une belle rencontre pour Samantha Davies

Alors que plusieurs skippers ont croisé la route d'albatros depuis leur entrée dans l'océan indien, Samantha Davies (Initiatives Cœur) est tombée nez à nez avec un énorme cétacé jeudi dernier, en longeant la ZEA. Une rencontre « magique » pour la skippeuse qui effectuait alors des réparations sur son bateau.

Des conditions difficiles dans l'océan indien

Les skippers ont fait face à de fortes dépressions au cœur de l'océan indien et ont dû naviguer au milieu de rafales importantes. Quelques blessures physiques et de nombreuses avaries ont été recensées. Les skippers continuent malgré tout à apprécier chaque moment, que ce soient les oiseaux qu'ils croisent ou les couchers de soleil sur l'océan.

Isabelle Joschke

Par Emma



Nationalité : Franco-allemande

Age : 47 ans

Nombre de participation au Vendée globe : 2ème

Bateau : Mutuelle d'Assurance des Professions de Santé Françaises (MACSF) - Bateau à foils

Engagement : a créé l'association « Horizon Mixité » pour sensibiliser à la question de l'égalité homme-femme

Points forts : grande expérience et forte détermination

Jérémie Beyou

Par Victor



Nationalité : Française

Age : 48 ans

Famille : marié, 2 enfants (dont un qui travaille pour TR Racing)

Nombre de participation au Vendée globe : 4ème

Bateau : Charal (bateau à foils)

Particularités : un marin avec beaucoup d'expérience

Points forts : bateau neuf, grosse équipe et budget important

LE MOT

L'altimétrie maritime :

est la mesure de la hauteur de la mer et des variations du niveau des océans. Elle aide à la compréhension des courants et des vagues.

LA PREPARATION SPORTIVE DES SKIPPERS

Par Raphaëlle, Kiana, Paul et Dannold et avec l'aide de Madame Bergé

Les coureurs du Vendée Globe sont de véritables sportifs de haut niveau. Leur préparation physique est primordiale car leurs muscles doivent compenser en permanence les mouvements du bateau et ils doivent être capables de manœuvrer jour et nuit dans des conditions extrêmes.

Certains, comme Jérémie Beyou (Charal), démarrent leur préparation par un travail d'endurance (course, vélo) et enchaînent avec des exercices de circuit training, de musculation et de proprioception. Ils cherchent à améliorer leur cardio et à gagner en puissance afin de pouvoir réagir vite et efficacement, tout en restant stable sur le bateau.



D'autres, comme Isabelle Joschke (MACSF), axent leur préparation sur le Pilates. Gymnastique inventée par Joseph Pilates, l'objectif est de rendre le corps « fort comme une colonne grecque et souple comme un chat ». La méthode consiste à renforcer les muscles profonds qui supportent la colonne et à développer harmonieusement les parties périphériques du corps en recherchant l'amplitude du mouvement.








Quel que soit le type de préparation choisi, les skippers visent à atteindre leur pic de forme au départ de la course. Et cette préparation doit ensuite leur permettre de rester performants et de prévenir les risques de blessure en mer.

CLASSEMENT PROVISOIRE ET POSITION DES SKIPPERS

35 jours après leur départ

TOP 5 des skippers le dimanche 15 décembre 2024, à 15h00 :

Place	Photo/Skipper Nationalité/Bateau	Bateau à Foil ou à Dérive	Position sur la Terre (Latitude N-S Longitude E-W)	Distance à l'arrivée (NM : Mille Nautique)	Distance au premier (NM : Mille Nautique)
1	 01 Charlie DALIN ✓ FR MACIF SANTÉ PRÉVOYANCE	Foil	51°39S 172°44E	11 134,1 NM	0,00 NM
2	 02 Yoann RICHOMME ✓ FR PAPERIC ARHÉA	Foil	51°45S 170°39E	11 201,5 NM	67,43 NM
3	 03 Sébastien SIMON ✓ FR GROUPE BOUREIL	Foil	52°26S 168°19E	11 263 NM	128,85 NM
4	 04 Thomas RUYANT ✓ FR VULNERABLE	Foil	48°07S 150°48E	11 972,9 NM	838,77 NM
5	 05 Jérémie BEYOU ✓ FR CHARAL	Foil	48°19S 149°41E	12 003,2 NM	869,09 NM

(1 NM = 1 852 mètres)

- Cartographie :



Lettre d'information rédigée la classe de 5^{ème} D

Responsables éditoriales : Mme Lahbib et Mme Schleede

Accompagnement et encadrement : Mme Loignon, Mme Tardivel

Sources (textes & images) : <https://www.vendeeglobe.org/>