

# LE MENU À BORD

## Dis Stéphanie...

En début de parcours, il aura quelques produits frais et des fruits. **Sinon, les repas et aliments se présenteront sous 3 formes :**

- ## Qu'y a-t-il dedans ?

- Un petit déjeuner plutôt salé : pain, jambon, fromage, ou à l'anglaise avec des œufs, du bacon, des saucisses ; 2 plats de résistance,
- des portions de fromages (au moins au début), du jambon, de la charcuterie, des conserves de pâté, des rillettes de thon, des sardines pour les encas ;
- des sachets de viande séchée qu'il adore 🍖,
- des sachets de fruits secs,
- des desserts type crème au chocolat, compote, cookies...

**Chuuuuuuuuuuut !**  
Pour lutter contre les petites baisses  
de moral, des surprises seront incorporées  
aux sachets journaliers : des mots de sa  
famille et de ses amis, des bonbons ou friandises  
spéciales...



## Comment Yannick prépare-t-il ses repas ?

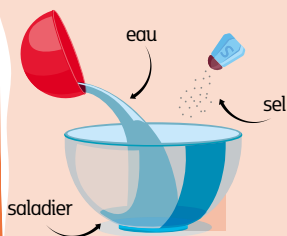
Il faut que tout soit **facile à mettre en œuvre** car la cuisine de Yannick se résume à un simple réchaud de camping, une bouilloire, une cocotte-minute (autocuiseur), une boîte à repas isotherme, une fourchette, un couteau, une cuillère, un mug et des gourdes isothermes.



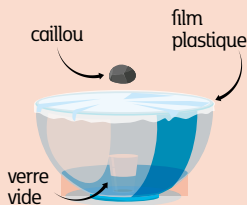
## Transformer la mer en eau potable !

Yannick aura besoin d'environ 4 litres d'eau potable par jour pour boire et pour réhydrater ses plats. Elle est vitale ! Si le règlement de la course impose que chaque skipper embarque par sécurité 2 bidons de 9 litres, c'est le **dessalinisateur** qui fournit l'eau douce nécessaire au quotidien. Cet appareil permet de **supprimer le sel contenu dans l'eau de mer**. Le moteur actionne une pompe qui pousse l'eau de mer vers un filtre. Ce dernier contient une membrane qui retient le sel et laisse passer l'eau qui est recueillie dans un bidon. Le dessalinisateur à bord de Maître CoQ IV produit **en moyenne entre 5 et 7 litres par heure**, c'est suffisant pour les besoins journaliers de Yannick !

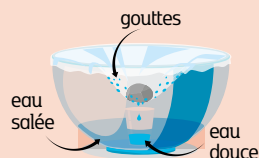
*Fais l'expérience !*



**1** Verse de l'eau du robinet (2 grands bols) dans un saladier et ajoute-y 2 cuillères à soupe de sel. Mélange bien.



**2** Positionne un verre vide dans le saladier, au centre, puis recouvre le saladier avec un film plastique. Pose un caillou sur le film, au-dessus du verre, pour créer une pente. Pose le saladier dehors au soleil et patiente quelques jours.



**3** Lorsque le soleil chauffe, des gouttes d'eau se forment sur le plastique. L'eau coule sur la pente et tombe dans le verre. Tu peux goûter l'eau dans le verre, elle ne sera pas salée, c'est magique !

## Poids lourd ou poids plume ?

Pendant l'**avitaillement**, c'est-à-dire le chargement des sacs de nourriture à bord du bateau, des éléments inutiles se sont glissés sur le ponton avec le reste des vivres. Mais il est primordial de chasser le moindre gramme inutile à bord du voilier, au risque de le ralentir ! Entoure ces objets inutiles pour aider Yannick à les retrouver. (Indice : il y en a 6 😊 )



Le savais-tu ?  
Yannick embarquera  
environ 150 kg de  
nourriture pour le Vendée  
Globe 2020 ! Les sacs  
journaliers de 1,5 à  
2 kilos maximum seront  
eux-mêmes entreposés  
dans des sacs plus gros  
de 20 kg max, dits  
de matossage, qui  
servent à équilibrer  
le bateau.

## Réponses 😊

Vélo, ours en peluche, télévision, chaussons, raton, raquette de tennis.

**Maître CoQ**  
Le Volailler

## VOLAILLER INSPIRÉ