

Margaux



La Route du Rhum avec Damien Seguin

Comme Margaux, suis son aventure à bord de
son bateau **Groupe APICIL**, et tourne la page !



Damien

¹ Mille : Les marins n'ont pas comme unité de mesure le kilomètre mais le mille nautique qui correspond à 1852 mètres.



Dis-moi Damien, c'est quoi la Route du Rhum ?

La Route du Rhum est une course en solitaire qui part tous les 4 ans de Saint-Malo en Bretagne pour arriver à Pointe à Pitre en Guadeloupe. Nos bateaux monocoques (un^e seule coque) et multicoques (plusieurs coques) traversent l'Océan Atlantique soit 3 545 milles¹ (6 565 kilomètres).



Pourquoi ton bateau s'appelle Groupe APICIL ?

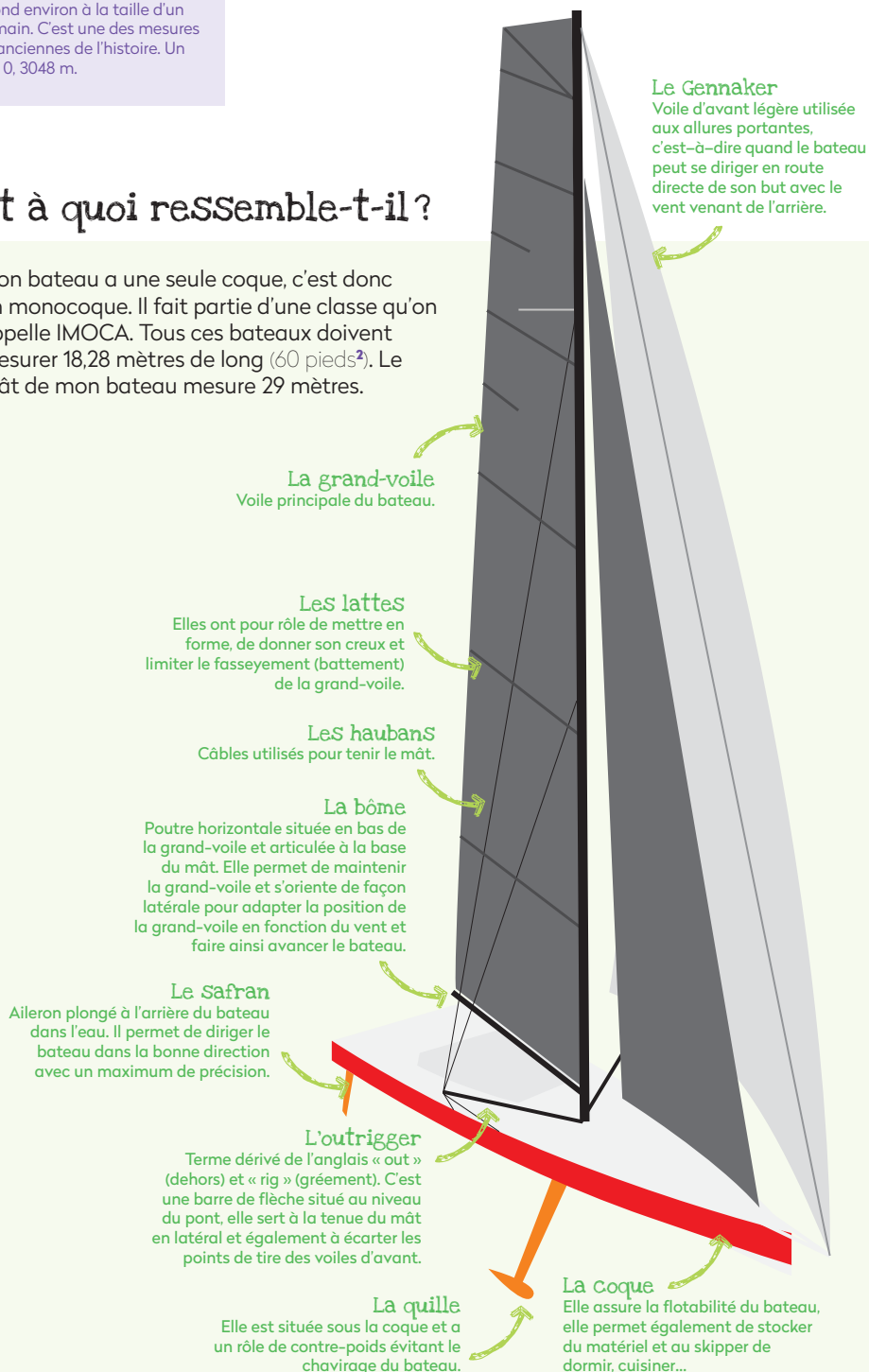
Groupe APICIL est le nom d'une entreprise qui me soutient financièrement pour réaliser ce projet course au large. On appelle cela un sponsor ou un partenaire. Généralement, le sponsor fait le choix de t'accompagner parce qu'il partage les mêmes valeurs que ton projet, ce n'est donc pas un hasard. Avec le Groupe APICIL, nous partageons les valeurs de solidarité et d'inclusion des personnes en situation de handicap.

Au sein du Groupe APICIL, la Mutuelle Intégrance, membre du Groupe qui accompagne et soutient les actions des personnes handicapées dans leur vie de tous les jours, ainsi qu'Intencial et Veralti Courtage, marques du Groupe APICIL, sont particulièrement impliquées dans ce projet.

² **Pied** : Mesure de longueur qui correspond environ à la taille d'un pied humain. C'est une des mesures les plus anciennes de l'histoire. Un pied fait 0,3048 m.

Et à quoi ressemble-t-il ?

Mon bateau a une seule coque, c'est donc un monocoque. Il fait partie d'une classe qu'on appelle IMOCA. Tous ces bateaux doivent mesurer 18,28 mètres de long (60 pieds²). Le mât de mon bateau mesure 29 mètres.



Tu as toujours voulu faire du bateau ?

C'est un peu un hasard car je suis né loin de la mer à Briançon mais j'ai découvert la voile à 10 ans quand j'habitais en Guadeloupe.

En 1990, j'ai assisté à l'arrivée de la Route du Rhum. J'ai été fasciné par ces grands bateaux et ces marins qui venaient de traverser l'Atlantique. C'est à partir de ce moment là que j'ai commencé à faire de la voile avec mes copains sur Optimist, dériveur, catamaran...

Puis dans les années 97-98, grâce à mes bons résultats en voile, j'intègre l'Ecole Nationale de Voile (ENV) à Quiberon. Je suis interne pendant 6 ans et je m'investis beaucoup dans ce sport tout en poursuivant en parallèle mes études pour devenir professeur d'EPS.

En 2004, je participe à mes premiers Jeux Paralympiques³ et je gagne ma première médaille d'Or !

³ Damien est né sans main gauche, il participe à différents types de compétitions (valides ou handicapés). Les Jeux Paralympiques sont les jeux pour les athlètes atteints de handicaps physiques ou mentaux. Ils se déroulent la même année et dans la même ville que les jeux Olympiques.



Alors quand on est en situation de handicap, on peut faire de la voile et gagner ?

Oui ! Et pas seulement dans la voile ! Le handicap limite les possibilités d'une personne dans certains domaines mais elle développe d'autres capacités pour s'adapter. Il ne faut pas se sentir écrasé par le sort, il faut utiliser sa force et son talent.

Tu sais Margaux, les personnes en situation de handicap ont des points forts et des points faibles comme tout le monde !

C'est peut-être plus facile à dire qu'à faire ?

Peut-être mais ce n'est pas impossible ! La preuve ! Et je ne suis pas une exception, sais-tu par exemple que Bill Clinton qui a été président des États-Unis est malentendant et porte un appareil auditif !

Explique-moi Damien, c'est quoi un handicap ?

Si tu fais de l'anglais, tu sais peut-être que « hand » veut dire main, « in » signifie dans et « cap » se traduit par chapeau . Le mot « handicap » vient d'un jeu qui se pratiquait en Angleterre il y a plusieurs siècles. Il fallait disposer au fond d'un chapeau de petits objets et les tirer au hasard avec sa main.

Plus tard, lors des courses hippiques, on mettait des charges supplémentaires aux chevaux les plus rapides afin que tous les chevaux courent à égalité. On utilisait alors le terme « handicap » pour désigner ce désavantage.

Mais ce n'est qu'en 1960 qu'on utilise ce terme pour désigner les personnes atteintes d'un problème physique ou psychique.



À toi de jouer !

Le défi du lacet

Pour lacer ses 2 chaussures, Damien met 6 secondes ! Qui dit mieux ?



Des Pieds et Des Mains

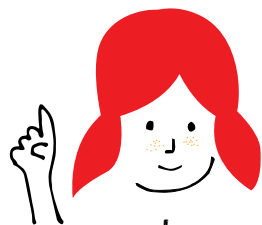
En 2005, Damien s'inscrit à La Solitaire du Figaro mais les organisateurs refusent son inscription en raison de son handicap. Damien décide alors de créer une association « Des Pieds et Des Mains » qui a pour objectif de développer l'accès des personnes en situation de handicap aux sports nautiques et de faire voler en éclats les préjugés sur le handicap par une pratique mixte de la voile.

Alors si tu as envie de faire de la voile dans ta région mais que tu rencontres des difficultés d'accessibilité, n'hésite pas à contacter « Des Pieds et Des Mains » pour trouver une solution.

Association Des Pieds et Des Mains

44 rue Romain Rolland
44100 Nantes
asso.despiedsetdesmains@gmail.com





Mais toutes les personnes n'ont pas les mêmes handicaps ?

Tu as raison, il y a différents handicaps :

- Des handicaps physiques comme les personnes amputées, paralysées...
- Des handicaps mentaux, c'est le cas des personnes qui ont des déficiences intellectuelles (réflexion, compréhension...)
- Des handicaps cognitifs, c'est tout ce qui rapporte au fait de lire, comprendre, parler...
- Des handicaps sensoriels (surdité, malvoyance...)
- Des handicaps psychiques, ce sont des personnes qui ont un comportement peu adapté aux situations rencontrées dans la vie sociale.

Mais tous ces handicaps peuvent souvent être compensés en développant d'autres capacités. Par exemple, si tu te casses le poignet de la main avec laquelle tu écris, tu devras utiliser ton autre main et imaginer des gestes et postures pour continuer à écrire, à faire tes lacets de chaussures, etc.

En conjuguant ta volonté et tes efforts, tu peux vivre le mieux possible avec les autres.



Dis-moi, est-ce que je peux attraper « un handicap » ?

Ne crains rien Margaux, le handicap n'est pas contagieux !

Il y a des personnes qui naissent avec un handicap, d'autres qui deviennent des personnes en situation de handicap suite à un accident ou une maladie. Si nous nous cassons un bras, nous sommes en situation de handicap momentanément le temps que nous guérissions.

Pourquoi a-t-on peur parfois de quelqu'un qui nous apparaît différent ?

Quand quelqu'un est différent par ses manières ou son physique, il arrive effectivement qu'on éprouve de la peur ou de la gêne. On ne sait pas toujours se comporter parce qu'on est dans l'ignorance ou on se fait des idées toutes faites sur les autres. Ces idées fausses sont des préjugés.

Les personnes handicapées sont comme toi, il faut se comporter avec elles le plus naturellement possible. Il faut les aider quand c'est nécessaire. Elles te demanderont de l'aide si besoin ou se débrouilleront seules si elles se sentent suffisamment capables.

Imagine qu'on se moque de toi parce-que tu ne sautes pas haut, tu serais très triste. Tu n'aimerais pas non plus qu'on te mette de côté parce que tu ne cours pas vite. Tu te sentirais humiliée.



À toi de jouer !

Jeu des situations

Dans ton immeuble, il y a un enfant malvoyant. Choisis une action qui te semble la mieux adaptée.

A. Il t'énerve car tu lui tiens la porte d'entrée mais il met trop de temps à se déplacer.

B. Tu te dis que tu n'aimerais pas être à sa place. Tu as un peu pitié.

C. Quand tu le croises, il te fait un peu rire.

D. Son handicap ne change rien pour toi. Aucune importance.

E. Tu l'aides à prendre l'ascenseur.

Tu as fait ton choix, parles-en avec un adulte ou tes amis.

Alors quand on est une personne handicapée, on est une personne normale ?

Bien sûr ! Imagine que tu sois au pays des Liliputiens, ils te trouveraient géante par rapport à eux !

Tu vois bien que la normalité n'existe pas. Il y a des grands, des petits, des roux, des bruns, etc. Toutes ces différences sont visibles mais il existe des différences invisibles. Le sang est rouge pour tout le monde et pourtant il existe quatre groupes sanguins.

Nous avons également beaucoup de ressemblances, il nous arrive tous d'avoir envie de pleurer, d'être en colère, de rire...

N'oublie pas que nous sommes aussi différents que nous sommes semblables.

Dis-moi Damien, tu n'aurais pas un peu des super-pouvoirs de super-héros ?

Non Margaux, je n'ai pas de pouvoir hors du commun !

Je me suis adapté au fur et à mesure aux exigences du bateau et c'est une démarche naturelle que j'ai depuis mon enfance. Quand je veux faire quelque chose, forcément je le fais d'une manière différente.

Je me pose toujours la question suivante : Comment je vais faire avec ce que j'ai ? Mais ce n'est jamais sous une forme de contraintes.

J'ai une devise depuis toujours : ne jamais remettre à deux mains ce que l'on peut faire à une seule !



À toi de jouer !



Imagine ton Super-heros

Avec tes crayons, ciseaux, pinceaux, etc., imagine un personnage en situation de handicap qui deviendra ton « super-héros ».

Comment participer ?

Avec ta classe, ton équipe, ton centre de loisirs ou toi tout seul, imagine ton super héros sur le support de ton choix : feuille, carton, toile, bois... au format Raisin 50 x 65. Toutes les techniques graphiques sont autorisées : peinture, collage, insertion de différents matériaux et objets (bois, métal, carton, tissu...)

Tu devras écrire en quelques mots (une phrase maximum), dans une bulle style BD ses pouvoirs magiques et ludiques.

Quel prix pourras-tu gagner ?

Un moment magique et privilégié avec Damien Seguin !

Comment Se fera le Choix du jury ?

La créativité, l'originalité et la richesse du travail graphique compteront pour être sélectionné et primé.

Le jury sera composé du navigateur Damien Seguin et des représentants de l'Éducation Nationale, du Groupe APICIL et de l'Association Des Pieds et Des Mains.

Règlement

1. Ce concours est organisé par : L'Association Des Pieds et Des Mains, 13 rue Henri Dunant, 56400 Auray.

2. Ce concours est gratuit et ouvert aux enfants de 6 à 12 ans à titre individuel, écoles publiques, privées, I.M.E, et centres de loisirs.

3. Le concours est ouvert du 1^{er} octobre au 30 novembre 2018.

4. Les réalisations individuelles ou collectives devront être photographiées, le fichier d'envoi ne devra pas peser plus de 1 Mo. Mail de réception : asso.despiedsetdesmains@gmail.com

5. La date limite de réception par mail est fixée au 30 novembre 2018 à minuit.

6. Un maximum de 10 réalisations sera primé par le jury.

7. Les résultats seront communiqués par courrier ou par mail à l'ensemble des gagnants.

8. Le jury est souverain dans ses décisions, lesquelles ne pourront pas être contestées par les candidats ou leur représentant légal.

9. À l'issue de la proclamation du palmarès, les lauréats seront prévenus par mail. Les réalisations devront être envoyées par courrier à l'organisateur du concours à l'adresse :

Team APICIL / Association Des Pieds et Des Mains
13 rue Henri Dunant, 56400 Auray

Les frais d'expédition seront à la charge exclusive des lauréats.

10. Par ce dépôt, les participants cèdent la propriété et les droits d'exploitation (imprimés ou numériques) de l'oeuvre au Team APICIL ou Groupe APICIL et à l'Association Des Pieds et Des Mains sans aucune restriction.

11. Une renonciation à la propriété et aux droits afférents devra accompagner l'envoi de la réalisation. Cette renonciation faite sur papier libre devra être datée et signée par le représentant légal ou par le responsable de l'oeuvre collective.

Toute réalisation adressée au Team APICIL / Association Des Pieds et Des Mains vaut acceptation de ce règlement.

12. L'Association Des Pieds et Des Mains se réserve le droit à tout moment d'apporter toutes modifications au présent règlement, d'écourter, de reporter ou d'annuler le concours si les circonstances l'exigent. Il peut également apporter toutes précisions ou modifications qui s'avèrent nécessaires.

13. Responsabilité :

En aucun cas, le Team APICIL, le Groupe APICIL et l'Association Des Pieds et Des Mains ne pourront être tenus responsables d'un incident ou d'un événement imprévu qui pourrait entraver le bon déroulement du concours. De même, il ne pourra être considéré comme responsable d'une incapacité de participer par quelque soit le candidat ou l'entité le représentant.

14. Droits et protection des données personnelles :

Conformément à la Loi N° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant. Conformément à la nouvelle Loi RGPD, les données recueillies par le Team APICIL, le Groupe APICIL et l'Association Des Pieds et Des Mains ne seront utilisées que dans le cadre du déroulement du concours. Ces données seront ensuite supprimées de leur lieu d'hébergement.

Raconte-moi ta Route du Rhum



Tu penses mettre combien de jours ?

Entre 11 et 14 jours en fonction de la météo.

11, 12,
13, 14 j. ?

Quand tu dors, tu arrêtes ton bateau ?

Non, en course le bateau ne s'arrête jamais. Je mets le pilote automatique quand je dors par tranche de 20mn environ, soit un total 4 à 5 heures par jour. C'est le bateau qui commande seul !

Tu dors sur un lit ?

Mon lit est un gros pouf que je déplace à l'intérieur du bateau et je dors assis ou allongé sur le dos mais tout habillé, parfois même avec mon ciré !

zzz.....

À bord du bateau tu as une cuisine ?

Ma cuisine est plutôt sommaire, pas de micro-ondes ou cuisinière, juste un petit réchaud. Mais la nourriture est très importante car tous les skippers fournissent beaucoup d'efforts dans les manœuvres et il faut apporter au corps un nombre suffisant de calories pour récupérer. Et puis la nourriture est aussi importante pour le moral !

Tu manges quoi exactement ?

Presque la même chose que toi mais sous une autre forme. J'ai des plats lyophilisés c'est à dire que toute l'eau est retirée, il faut donc rajouter de l'eau pour les cuisiner. Et puis j'ai des plats appertisés (conserves) qui se gardent moins longtemps mais qui ont plus de goût.

C'est quoi ton plat préféré ?

Sur le bateau, je suis plutôt salé alors qu'à terre j'aime plutôt le sucré. Mon péché mignon est le fromage « le Comté » et la viande séchée !

Miammm !



Tu emportes beaucoup de bouteilles d'eau ?

Oui mais j'ai aussi un desalinisateur qui transforme l'eau de mer en eau douce.

Que fais-tu des déchets ?

J'embarque le moins possible d'emballages pour limiter les déchets et le poids sur le bateau. Sinon, je fais le tri. Je jette dans la mer tous les déchets organiques qui sont d'origines végétales et animales comme un trognon de pomme et je mets le reste dans des sacs poubelle que je jetterai à l'arrivée au port.

Tu n'as pas « une vraie cuisine » mais as-tu une salle de bain ?

Ni « vraie cuisine » ni « vraie salle de bain », « ni vrai wc » ! En mer, il n'y a pas de microbes mais cela ne veut pas dire que je me lave jamais ! L'hygiène est importante car l'humidité et le sel peuvent attaquer la peau. Je me lave moins souvent qu'à terre mais le brossage des dents est quotidien. Pour les wc, c'est par-dessus bord !



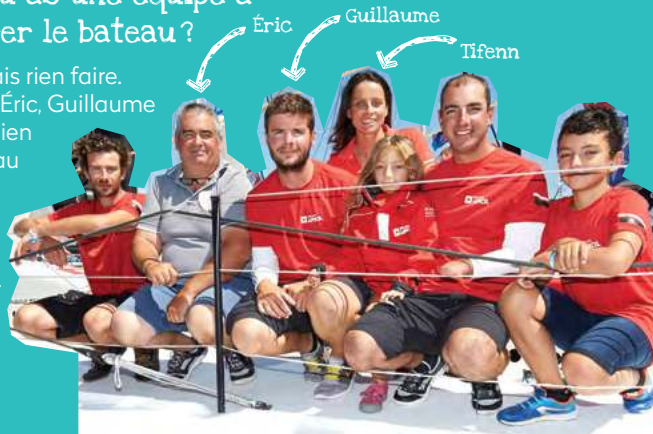
Comment fais-tu quand quelque chose casse ?

Je le répare ! Sur un bateau, on doit savoir faire beaucoup de choses, pas seulement naviguer !

Tu es seul à bord mais tu as une équipe à terre qui t'aide à préparer le bateau ?

Oui, sans mon équipe je ne pourrais rien faire. Il y a quatre préparateurs Tristan, Éric, Guillaume et Tifenn qui travaillent au quotidien depuis des mois pour que le bateau soit prêt le jour du départ. Il y a aussi Jean Le Cam qui me donne beaucoup de conseils car il a une très grande expérience de la course au large.

Tristan



Quelques lectures pour petits et grands

Mimi l'oreille de Grégoire Solotareff

Il y avait une fois un lapin qui n'avait qu'une oreille. Il était né avec deux yeux, un nez, une bouche et une oreille, ce qui ne le rendait pas si différent des autres lapins, mais vers l'âge de sept ans, il voulut être comme tout le monde, c'est à dire avoir lui aussi deux oreilles. « Pour être plus beau » disait-il. Ce lapin, qui s'appelait Mimi, voulait aussi comprendre comment marche le monde, et il était convaincu que pour cela il fallait avoir deux oreilles. Il alla voir le docteur Moïse, mais celui-ci lui dit qu'il n'avait pas d'oreille sous la main. Mimi entreprit alors un assez long voyage à la recherche d'une oreille...
(L'École des loisirs)

Balthazar du grand bazar de Frédérique Deneux

Certains soirs, quand Paris s'endort, Balthazar le lézard se perche sur son armoire et joue de la guitare. C'est sa passion secrète... Seuls les habitants du grand bazar connaissent son talent de musicien et savourent ses concerts, car Balthazar n'ose pas jouer face à un public inconnu. Quel effet produirait un musicien qui n'a qu'un seul bras pour gratter sa guitare ? Balthazar rêve de devenir une star, mais il craint le regard des autres. Heureusement, ses amis vont l'aider à surmonter sa peur pour aller se produire en-dehors du grand bazar !
(Éditions d'un Monde à l'Autre)

Le lapin loucheur de Claude Boujon

Trois frères lapins vivaient dans une clairière où ils s'étaient creusé un terrier confortable. Deux des frères étaient toujours ensemble, mais le troisième faisait souvent bande à part. Ce pauvre lapin louchait, et les deux autres n'arrêtaient pas de se moquer de lui, jusqu'au jour où...
(L'École des loisirs)

Le livre noir des couleurs de Menena Cottin et Rosana Faria

Thomas ne voit pas les couleurs mais elles sont pour lui mille odeurs, bruits, émotions et saveurs. Dans l'obscurité de ses yeux, il nous invite à les regarder autrement...
(Éditions Rue du monde)

La couleur des yeux de Yves Pinguilly

En ce temps là, dans ce village là, il y avait Issa et son amie Fati. Un matin, Issa invita Fati à venir pêcher avec lui dans le grand Marigot. Ils partirent, lui devant comme toujours. Fati, qui était aveugle, le suivait d'un même pas. Ce jour-là, Fati allait pêcher un sonson qui était peut-être un génie...
(Éditions Autrement Jeunesse)

Amour, patates et rock'n'roll de Céline Lavignette-Ammoun

Drôle et émouvant, ce roman raconte l'histoire de Julia, une adolescente dont le quotidien ressemble, en apparence, à celui de toutes les jeunes filles, rythmé par la vie au collège, les grandes discussions avec l'amie complice, une histoire d'amour qui semble impossible. Julia a pourtant un secret qui l'éloigne parfois des jeunes de son âge : son frère est différent. Elle nous confie avec vivacité et humour sa vie au collège, ses relations d'amitié, sa place dans la famille et particulièrement ses sentiments contrastés à l'égard de son frère. Ce roman est un livre sur la différence mais pas seulement. Il parle avant tout des relations humaines et de l'importance du regard des autres lorsqu'on est adolescent.
(Éditions d'un Monde à l'Autre)

Ce dossier pédagogique a été réalisé grâce au soutien de :



des pieds & des mains



mutuelle
intégrance
L'esprit de solidarité

■ GROUPE APICIL

© Groupe APICIL / Association Des Pieds et Des Mains – Tous droits réservés pour tous pays.

Conception éditoriale et textes : Edukit.fr, Valérie Méric.

Conception graphique et illustrations : Justine Gaxotte.

Photographies : © Michel Jamoneau, © François Van Malleghem - jmliot.com,

© Jacques Vapillon – All Rights Reserved

APICIL Gestion : Association de moyens du Groupe APICIL régie par la loi du 1^{er} juillet 1901. Enregistrée sous le numéro SIREN 417 591 971, ayant son siège social sis au 38 rue François Pissel, 69300 Caluire et Cuire.

Mutuelle Intégrance : Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité, immatriculée au Répertoire SIRENE sous le numéro 340 359 900, dont le siège social est sis 89 rue Dammont, 75882 Paris Cedex 18.

Document publicitaire à caractère non contractuel.

Fiche n°IN18/FCR0075 – Octobre 2018.