

DOSSIER DE PRESSE MANUEL COUSIN

IMOCA COUP DE POUCE VENDEE GLOBE 2024



VENDEE GLOBE
LES SABLES D'OLONNE

VENDEE
LE DEPARTEMENT

Sodebo

CONCURRENT
2024

SOMMAIRE

MANUEL COUSIN	3 - 7
L'IMOCA COUP DE POUCE.....	8
MANU S'ENGAGE.....	9
L'ASSOCIATION COUP DE POUCE.....	10
LES PARTENAIRES.....	11
CONTACTS.....	12



MANUEL COUSIN

Profession : navigateur
Âge : 57 ans
Marié, une fille de 25 ans

Né à ROUEN (76 - Seine Maritime)
et vit aux Sables d'Olonne (85 - Vendée)

Etudes : Bac Electrotechnique et BTS
Maintenance Automatismes Industriels

Expérience en course :
20 transats,
1 tour du monde en solitaire - Finisher
Vendée Globe 2020-2021

Qualités : volontaire, persévérant, avenant

Passions : son métier, la technicité des
IMOCA, la navigation en course.

Team : basé aux Sables d'Olonne, port
d'attache de l'IMOCA Coup de pouce.
Effectif du team : 6 personnes permanentes.



L'ESPRIT
DE COMPÉTITION

L'ESPRIT
D'AVENTURE

DU COEUR DANS LA REALISATION DE LA PASSION DANS L'EFFORT

D'un naturel avenant, Manuel Cousin a, de prime abord, le profil du navigateur passionné. Mais c'est mal connaître ce normand, basé aux Sables d'Olonne, port d'attache de son bateau.

Battant, résolu, Manuel s'aligne sur toutes les courses du championnat IMOCA Globe Series depuis 2017.

Déterminé, expérimenté, il met à présent le cap sur la tête de flotte des IMOCA à dérives sur son 2ème Vendée Globe, à bord de son IMOCA très fortement upgradé durant ces 3 dernières années.

« Aujourd'hui, nous avons l'un des très bons bateaux à dérives du plateau. Essayer d'accrocher un top 5 des bateaux à dérives serait formidabile.»

Manuel Cousin souhaite récolter les fruits du travail accompli durant ces trois dernières années. Il a très à coeur de faire la plus belle course possible, mettant en relief tous les efforts, les attentions et résolutions de son équipe, ainsi que sa détermination.

OBJECTIF SPORTIF
BOUCLER LA BOUCLE PARMIS LES
CINQ PREMIERS IMOCA À DÉRIVES

DANS LA PEAU DE MANU

Ce que représente pour moi le Vendée Globe

Le graal, l'impensable, l'extraordinaire défi ! Un très gros travail durant 4 ans pour s'aligner au départ, toute ta vie tourne autour du Vendée Globe !

Mes aspirations, ce qui me motive

Le défi et se dépasser, c'est ce qui me motive le plus, et essayer de faire les choses bien. Que je me fasse plaisir, aller chercher mes limites. Mais aussi d'être dans cette grande famille qu'est l'IMOCA, même si on est une petite équipe, être reconnu comme une équipe sérieuse me tient à coeur.

La valeur la plus importante pour moi

L'endurance : dans ce sport c'est synonyme d'abnégation pour moi. C'est savoir repousser ses limites. Quand tu es dans des situations difficiles où tu mets quasiment ta vie en jeu, ta volonté te fait avancer et ton expérience t'aide à appréhender les choses, tu restes combatif et tu t'endurcies.

Mon plus beau souvenir sportif

L'évènement sportif qui restera marqué à tout jamais, c'est l'arrivée de mon premier Vendée Globe en 2021. Celui là est gravé à jamais. On ne me l'enlèvera pas ! C'est sans commune mesure. Même quand j'y repense, ça reste chargé en émotions.

Équipage ou solitaire ?

Solitaire! Aussi bizarre que ça puisse être, quand on me connaît un peu, je suis plutôt quelqu'un qui aime bien être avec les gens et entouré. Mais je me sens très à l'aise seul sur mon bateau.



Ma préparation

Côté bateau, depuis le dernier Vendée Globe, avec mon équipe, nous n'avons cessé d'améliorer mon bateau. Nous avons travaillé main dans la main avec Michel Desjoyeaux et ses équipes de techniciens et d'ingénieurs chez Mer Agitée et Mer Forte à Port la Forêt. Après mon Vendée Globe 2020-2021, pour des raisons économiques mais aussi de durabilité, nous avons décidé de garder le même bateau. Ce plan Farr de 2007 méritait d'être fortement modifié pour lui redonner de la puissance. Aujourd'hui, c'est clair, je n'ai plus le même bateau !

Enfin, pour ma part, j'essaie de faire un maximum de sport pour garder la forme. Pas assez à mon goût car je suis souvent en technique avec mon équipe, mais c'est aussi un gros avantage de connaître son bateau sur le bout des doigts !

Côté développement durable

J'y suis très sensible. La course au large est un sport magnifique avec une belle image, autant la garder et en profiter pour œuvrer dans ce sens. Même si on savait que pendant l'amélioration du bateau, des techniques de construction de pièces étaient inévitables, avec la classe IMOCA, nous allons tous dans le même sens vers ce que l'on appelle "la performance durable", rester compétitif tout en innovant durablement. En gardant le même bateau et en le up-grandant, nous allions dans ce sens.

L'indispensable dans mon sac de navigation

Une bonne paire de bottes, un bon ciré bien étanche et ma frontale !

Une gourmandise en navigation

Un petit morceau de chocolat avec un café
Le chocolat, j'aurai du mal à m'en passer, c'est vraiment quelque chose que j'aime. Chocolat noir assez fort en cacao, mon préféré !

Une chanson préférée

La chanson de mon arrivée du Vendée Globe : « J't'emmène au vent de Louise Attaque » et une que j'adore : « Chanson sur ma drôle de vie de Véronique Sanson ».

Mon vœu pour les 5 prochaines années

Continuer en IMOCA avec un projet plus ambitieux au niveau performance. Mon souhait serait d'être là à la Route du Rhum Destination Guadeloupe 2026 et Vendée Globe 2028 !



IMOCA PALMARES

Courses phares par année

2024

23ème New York Vendée Les Sables

2023

25ème Transat Jacques Vabre

2022

30ème Route du Rhum

2021

18ème Transat Jacques Vabre
23ème Vendée Globe 2020/2021

2020

15ème Vendée Arctique

2019

22ème Transat Jacques Vabre

2018

14ème Route du Rhum 2018

2017

14ème Transat Jacques Vabre



QUALIF VENDEE GLOBE COURSE AUX MILES

Manuel Cousin
termine

**1er au classement
des 27 IMOCA non neufs**
dans la course aux miles
qualificative pour le
Vendée Globe 2024.

Classement réalisé
après la dernière
course qualificative
New York vendée

L'IMOCA COUP DE POUCE

ARCHITECTE Bruce FARR

1ÈRE MISE À L'EAU 2007

LONGUEUR 18,28m

TIRANT D'AIR 29m

QUILLE 4,50 m basculante

8 VOILES embarquées

ENTIÈREMENT
REPENSÉS

BALLASTS
DÉRIVES À PLAN PORTEUR
MÂT AILE À OUTRIGGERS
SAFRANS ET SYSTÈME
BOUT DEHORS
CASQUETTE



CATÉGORIE IMOCA... À DÉRIVES

Construit en Nouvelle-Zélande pour Jean-Pierre Dick en 2007, ce plan Farr, vainqueur de la Barcelona World Race 2007-2008, n'a cessé d'être amélioré.

Saisons 2021 & 2022
Chantiers d'optimisation dirigé par Michel Desjoyeaux,
Mer Agitée & Mer Forte à Port La Forêt (29).

Naming du bateau : Association Coup de pouce

5 Partenaires majeurs :

Giffard Manutention,
Brioches Fonteneau,
Ligne & Lumière,
Altitude Infra
EDP.

MANU

S'ENGAGE

**COUP DE
POUCE**

PARTENAIRE DE
RÉUSSITE À L'É



Un élève sur cinq ne maîtrise pas les fondamentaux en entrant en 6ème, et 90% d'entre eux étaient déjà en difficulté en grande section de maternelle !

Pourquoi le bateau s'appelle t-il Coup de pouce ?

Fin 2022, mon partenaire de l'époque, Groupe SETIN, m'annonce qu'il arrête le sponsoring Course au Large. L'association Coup de pouce, dont je suis le parrain depuis 2018 et que nous soutenons depuis 2014 en Class40, me propose alors **un projet solidaire**.

Ensemble, avec Cécile Jehanno et Marion Gommard, respectivement Directrice et Responsable communication de l'association, nous avons décidé de monter ce magnifique projet, celui de **mettre en lumière la mission de Coup de Pouce** : donner toutes ses chances et la confiance nécessaire à chaque enfant pour sa réussite à l'école, de l'acquisition du langage au goût de la lecture en passant par les mathématiques, de la maternelle au primaire, tout en impliquant leurs parents, en les conseillant et en favorisant leurs activités partagées à la maison. Savoir lire, écrire, compter, est aujourd'hui un des grands sujets d'actualité. Il est donc essentiel de pouvoir agir dès ces années déterminantes pour la réussite de tous les enfants.

Ensemble, nous pouvons mieux faire pour les enfants, nous en sommes convaincus !

Je me suis reconnu dans le projet de l'association Coup de Pouce, nous avons pas mal de points communs, faire tout pour que des enfants renforcent leur confiance et réussissent à l'école, plus tard dans la vie, c'est génial. Il faut leur donner les moyens d'aller au bout de leurs rêves, si je peux contribuer un peu à ça, à faire connaître l'association et à développer plus de clubs Coup de pouce possible, alors on aura tout gagné !

COUP DE POUCE

PARTENAIRE DE LA
RÉUSSITE À L'ÉCOLE

Ensemble, faisons du rêve de la réussite scolaire pour tous une réalité !

Présente dans 240 villes de France métropolitaine et outre-mer, Coup de Pouce est l'association nationale de référence qui œuvre dès les premières années d'école pour favoriser la réussite scolaire de tous.

Coup de Pouce conçoit, avec des chercheurs en éducation, des programmes péri- et extrascolaires basés sur le jeu et la relation école-famille.

Retrouver ici le site
associationcoupdepouce.fr



Une alliance avec les partenaires financiers du bateau pour la réussite de tous.

Un projet solidaire, la rencontre de 3 univers :

- le sport, terrain de performance mais désormais également un terrain d'engagement RSE,
- le monde économique, mobilisation et sensibilisation d'entreprises,
- le monde associatif et les problématiques sociétales.

NOTRE TERRAIN DE JEUX FAIRE GRANDIR LA CONFIANCE

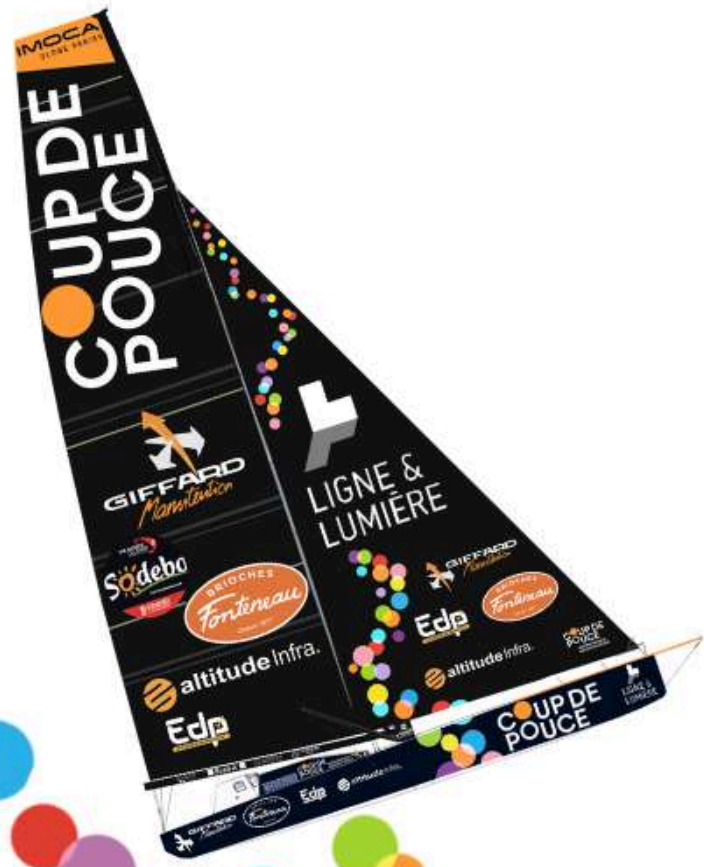


"Je suis très fier d'être le parrain de l'Association Coup de Pouce depuis 2018 ! Chaque rencontre avec les petits Poucets est toujours un moment fort.

Les questionnements des enfants nous ramènent à nos valeurs de base. J'essaie à travers mon expérience du large, de leur transmettre mon goût du défi et l'importance de toujours croire en ses rêves."

Manuel Cousin

Les partenaires de l'IMOCA Coup de pouce



**COUP DE
POUCE**
PARTENAIRE DE LA
RÉUSSITE À L'ÉCOLE

MANUEL COUSIN
SAILING TEAM



LES COIFFEURS
Barbiers - Coiffeuses



DOSSIER DE PRESSE
& BANQUE IMAGES
DROPBOX
SCAN ME



TEAM COUP DE POUCE



CONTACT PRESSE TEAM IMOCA

Sandrine Cousin
06 13 67 22 75
sandrine.cousin71@gmail.com

CONTACT ASSOCIATION COUP DE POUCE

Kenza Benaziza
06 67 78 11 06
kbenaziza@coupdepouceasso.fr

NOUS SUIVRE



manuelcousin71

 www.manuelcousin.com

 www.coupdepouceassociation.fr



Claire Sellier
Jimmy Horel
B & R Gergaud