

FICHE D'INFORMATION

La Boulangère Mini Transat 2025

Qu'est-ce que la Mini Transat ?

La Mini Transat est une course transatlantique mythique en solitaire, sans escale et sans assistance. Tous les 2 ans, une flotte de petits voiliers de 6,50 m (les Mini 6.50) quitte Les Sables-d'Olonne pour traverser l'Atlantique jusqu'en Guadeloupe, avec une escale aux Canaries.

C'est une aventure extrême, où les skippers doivent faire preuve de courage, d'autonomie et de persévérance. Ils dorment très peu, gèrent seuls la météo, les réparations, et les décisions stratégiques.



Pourquoi faire participer les enfants à cette aventure ?

Nous utilisons la Mini Transat comme fil rouge pédagogique pour aborder avec les enfants :

- Les sciences : météo, vent, climat, géographie, navigation.
- L'histoire : grandes découvertes, exploration maritime.
- L'éducation émotionnelle : apprendre à reconnaître ses émotions, à s'apaiser, à faire équipe.
- L'inclusion : mieux comprendre les différences de fonctionnement (neurodiversité, troubles du neurodéveloppement, santé mentale), et valoriser chaque élève dans ses forces.

L'image du marin devient une métaphore universelle : chaque enfant est un petit skipper qui apprend à naviguer avec ses émotions, à lire sa propre météo intérieure, à chercher ses repères comme les marins cherchent les étoiles.

Portrait – Arthur Peugeot, skipper & ambassadeur engagé

Arthur Peugeot est un jeune skipper engagé dans la Mini Transat 2025. Passionné de voile, il voit la course au large comme une aventure humaine autant que sportive.

En parallèle de son défi personnel, Arthur a souhaité donner du sens à son projet en s'associant à une initiative éducative et inclusive. Il incarne les valeurs que nous voulons transmettre aux enfants : le courage, la résilience, le respect des différences. Il portera également les causes et les engagements de l'Institut Robert Debré du Cerveau de l'Enfant lors de cette course.

À travers son parcours et ses messages, Arthur partage une conviction forte :

“Naviguer, c’est apprendre à se connaître. Et chaque enfant, quel que soit son fonctionnement, mérite d’avoir les outils pour avancer dans sa propre aventure.”



En classe comme en mer : on avance ensemble

Les enfants suivront la course d'Arthur tout en travaillant sur des fiches ludiques, des jeux, des rituels autour des émotions, et des projets créatifs. L'objectif est d'apprendre, avec sens et plaisir, à mieux comprendre le monde autour de soi et en soi.

Dates Clés 2025

31 Juillet : Validation des qualifications

13 septembre : Ouverture du village aux Sables d'Olonne

21 Septembre : Départ première étape

25 Octobre : Départ deuxième étape

A partir du 7 Novembre : Arrivées en Guadeloupe

15 novembre : Remise des prix à Saint-François

Une rencontre avec Arthur sera organisée début 2026, à son retour en métropole pour échanger sur son parcours en course et les activités réalisées par les enfants lorsqu'il était en mer.



L'Institut Robert-Debré du Cerveau de l'Enfant est un centre unique en France dédié à la compréhension du développement cérébral chez l'enfant.

Il réunit des médecins, chercheurs et soignants **pour mieux diagnostiquer, soigner et accompagner les enfants ayant des troubles du neurodéveloppement (TND), comme l'autisme, les troubles de l'attention (TDAH), la dyslexie ou les troubles moteurs.** En rapprochant une multitude de disciplines avec notamment les sciences cognitives, la biologie, croisant le champ de l'éducation et de la santé, cet institut est dédié à l'enfant dans son ensemble, qu'il se trouve à l'école, à l'hôpital ou à son domicile.

L'objectif est de **mieux comprendre le fonctionnement du cerveau en pleine croissance, pour proposer des prises en charge plus précoces, plus personnalisées et plus efficaces.**

L'Institut est situé à l'hôpital Robert-Debré (Paris 19ème), un hôpital de référence pour la santé des enfants.

Pour en savoir plus => <https://cerveau-enfant.org/>

Séance 1

LARGUEZ LES AMARRES !

1. Présentation du groupe, des règles de fonctionnement du groupe

➤ *Objectif : créer une dynamique de groupe*

Chaque enfant se présente. Si certains ont des difficultés à le faire, les professionnels peuvent les aiguiller en leur expliquant ce que l'on peut dire de soi.

Les enfants peuvent également se poser des questions entre eux.

Explication des règles du groupe, notion de respect, de prise de parole.

2. Présentation de la Mini-Transat

➤ *Objectif : créer une dynamique de groupe*

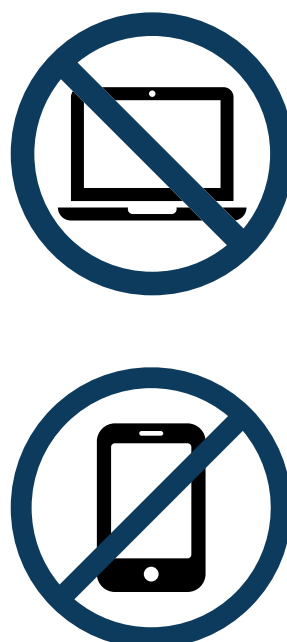
La course

Née en 1977, la Mini Transat a été créée pour offrir aux marins une aventure extrême et accessible, loin des contraintes des grandes courses professionnelles.

L'idée était simple : traverser l'Atlantique en solitaire sur **des voiliers de seulement 6,50 mètres, sans assistance ni communication avec la terre.**

Cette épreuve est devenue une véritable école de la course au large, révélant des générations de skippers qui ont ensuite marqué l'histoire de la voile.

De jeunes marins audacieux à de futurs vainqueurs du Vendée Globe, la Mini Transat a forgé les plus grands noms et reste aujourd'hui l'une des dernières grandes aventures maritimes où l'engagement humain prime sur la technologie.



Loch



Sonde marine

Aujourd'hui, un petit appareil appelé GPS reçoit des signaux de satellites et affiche en quelques secondes la position exacte du bateau. C'est rapide et très précis, même dans la nuit ou sous la pluie.

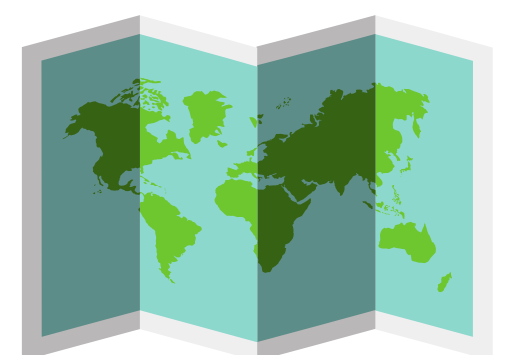
Mais dans la course Mini Transat, les skippers ont des règles spéciales :

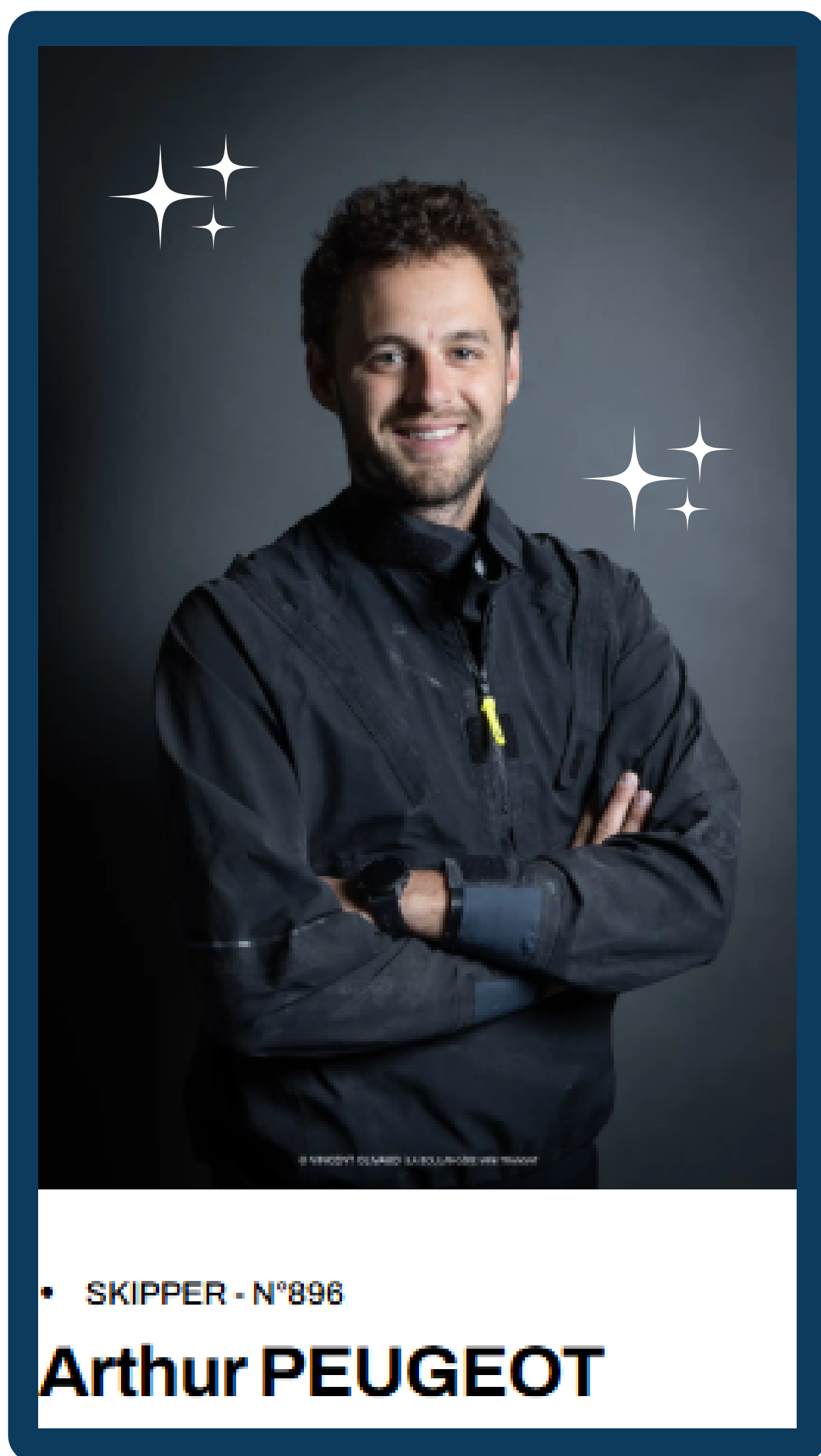
- **Pas d'ordinateur,**
- **Pas de téléphone,**
- **Leur GPS est volontairement « simple » : aucun fond de carte n'apparaît.**

Pour naviguer, ils emportent donc :

- **Toutes les cartes papier nécessaires, où l'on voit les profondeurs, les phares et les amers.**
- **Un sondeur, qui indique la profondeur de l'eau,**
- **Un loch, une petite hélice sous le bateau qui mesure la vitesse et la distance parcourus,**

Des points de passage programmés dans le GPS pour dessiner leur route à l'avance.





Arthur Peugeot, notre skipper

Au cours de cette course, nous allons suivre le skipper Arthur Peugeot qui a 28 ans.

A bord de son bateau, Arthur va tenter de parcourir **7500 kilomètres en mer**, dans les règles de la Mini-Transat, que nous venons de voir.



Pour mieux le connaître, voici une vidéo de présentation



Séance 2

À LA DÉCOUVERTE DU MONDE !

1. Où est Arthur ?



Arthur est actuellement en mer !
Allons voir sur la carte où il se situe.

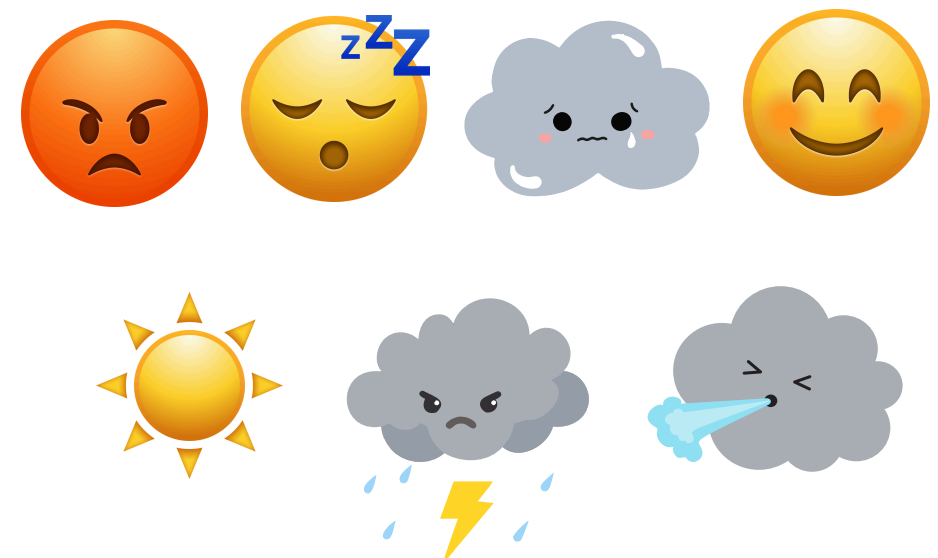
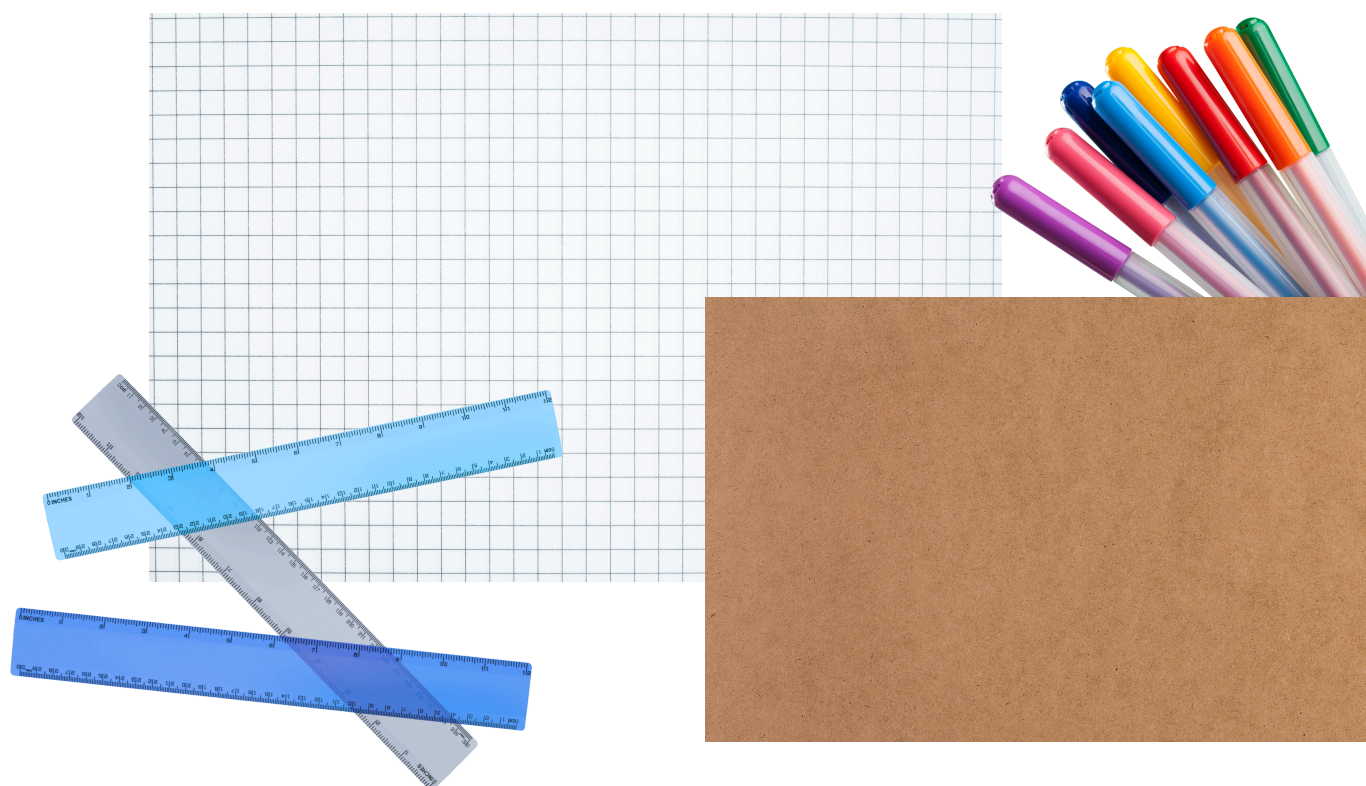


2. Tableau des émotions

➤ *Objectif : expression des émotions et humeur du jour à travers la météo et discussion*

Introduction du tableau des émotions aux enfants qui sera utilisé sur chaque séance.
Selon le profil des enfants et le temps imparti, possibilité de le faire avec eux ou de le préparer en amont.

Matériel : grand support (affiche cartonnée ou feuilles blanches), feutres de couleurs, règles, pictogrammes/images soleil, nuage, pluie, orage, vent...), gommettes colorées



3. Repère des océans et des continents

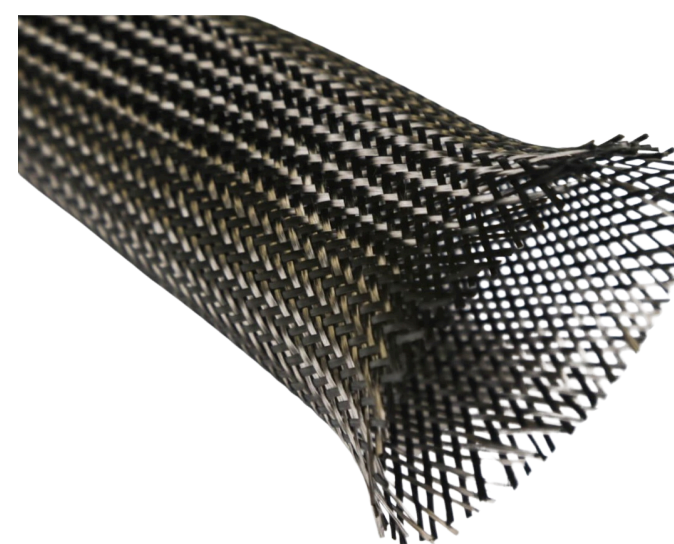
➤ *Objectif : Se repérer à l'échelle du monde*

Utilisation d'un planisphère vierge ou non (selon profil des enfants) afin de replacer les océans et continents.

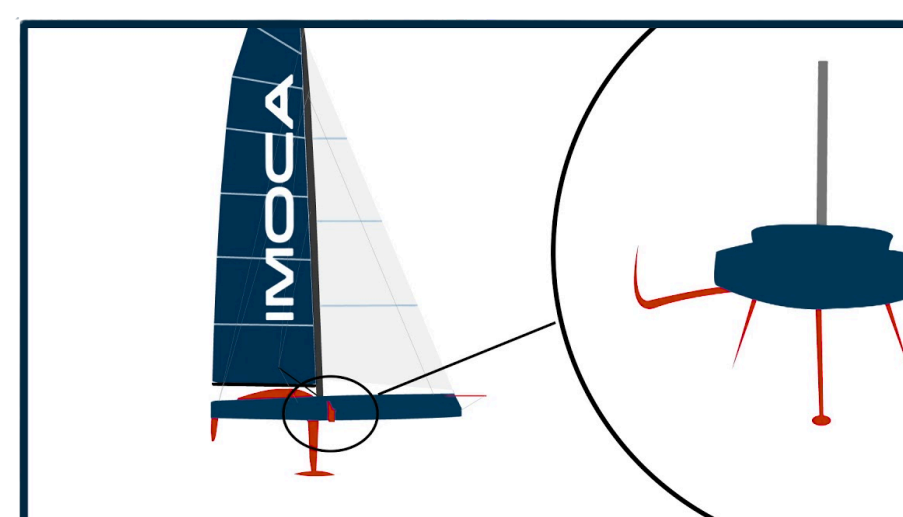


4. Présentation du bateau d'Arthur

Le « Mini » d'Arthur (comme ceux des 89 autres skipper) mesurent **6.50m** sont **construits en fibres de carbone, très légères et solides**. Certains portent même de **petites "ailes" sous l'eau, les foils**, qui les font presque voler au-dessus des vagues.



Fibres en carbone



Foils (en rouge)

Un prototype a déjà atteint **31 noeuds (≈ 57 km/h) : plus vite qu'un scooter en ville !**

Résultat : la seconde étape de la Mini Transat se gagne en à peine deux semaines au lieu de plusieurs mois au temps de Christophe Colomb.

Séance 3

QUEL TEMPS FAIT-IL ?

1. Où est Arthur ?

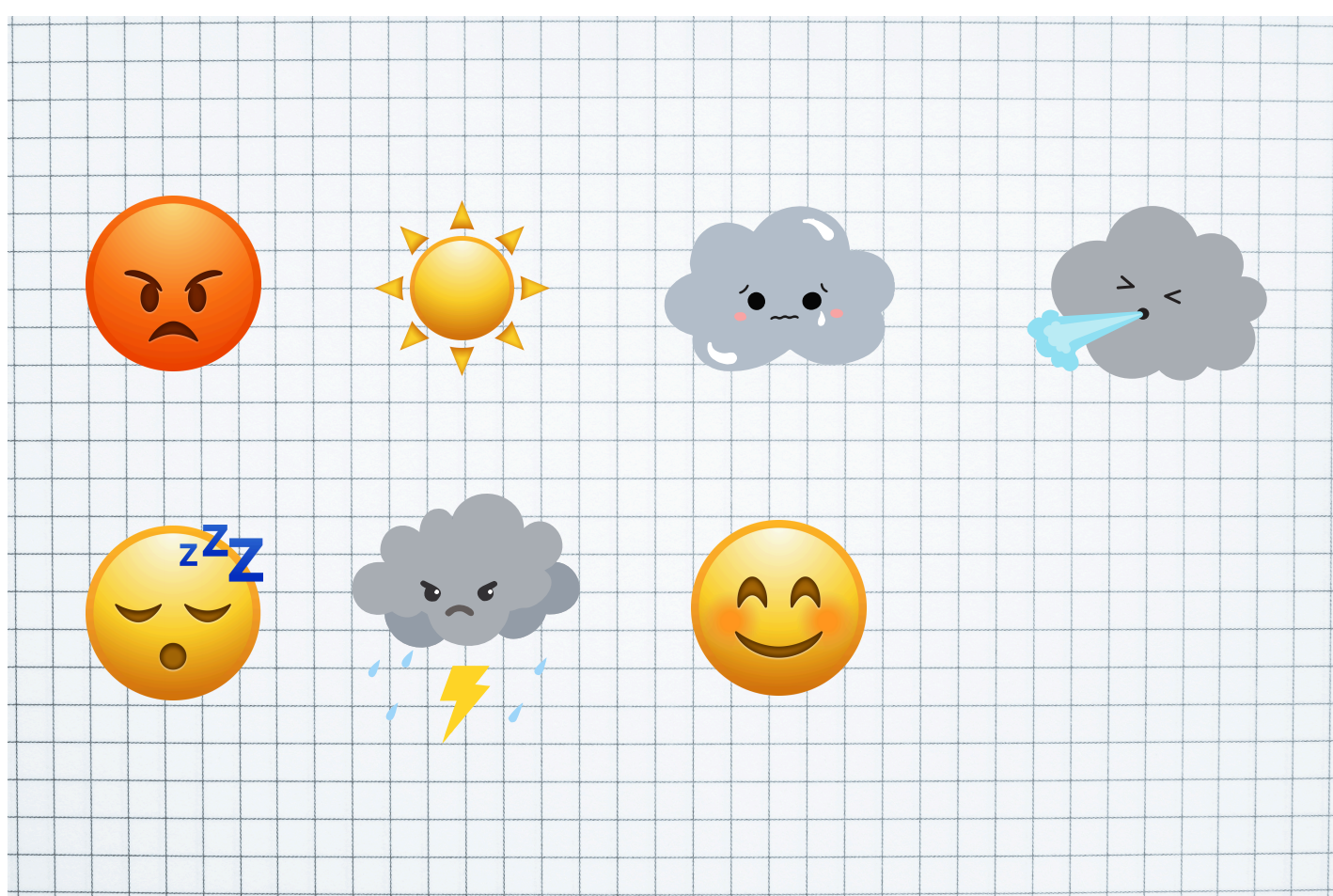


Arthur est actuellement en mer !
Allons voir sur la carte où il se situe.



2. Tableau des émotions

Humeur du jour, discussion avec les enfants autour de leur ressenti.

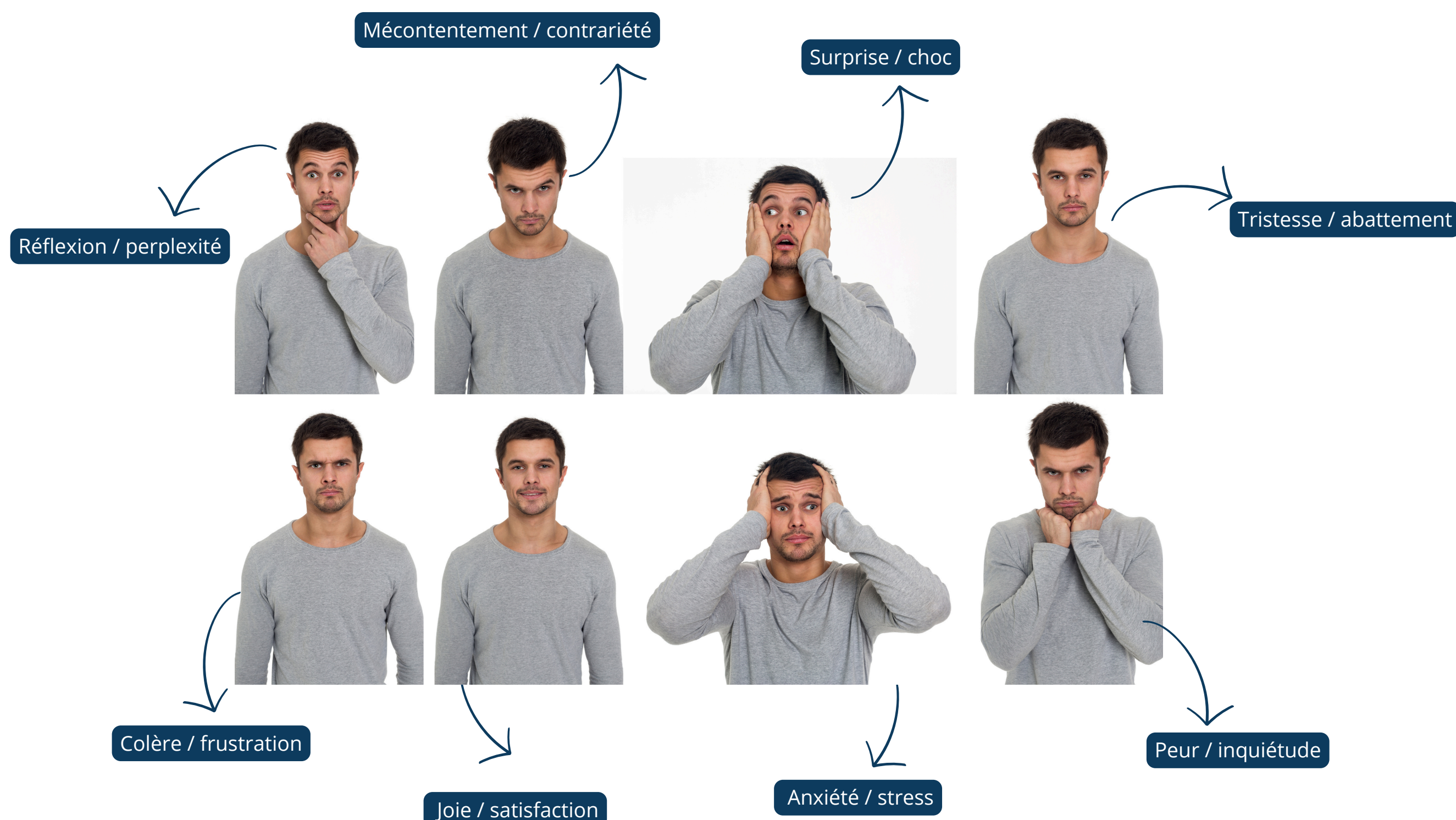


Quelle est mon humeur aujourd'hui ?
Comment je vis cette humeur ?



3. Les émotions, qu'est-ce que c'est ?

Une émotion, c'est quelque chose que l'on ressent en soi, une sensation qui passe à l'intérieur de toi. Elle change dans le temps et dépend des événements qui nous arrivent. Elle agit sur nos pensées (par exemple, quand je suis joyeux, je peux penser que j'ai de la chance) mais aussi sur notre corps (quand j'ai peur, j'ai le cœur qui bat fort). Elle nous amène à avoir certains comportements, certaines réactions (par exemple, fuir quand j'ai peur, pleurer quand je suis triste, crier quand je suis en colère, etc...).



Les émotions c'est comme une vague, comme le temps en mer, cela peut changer, passer.



Illustrations en vidéo des émotions et réactions d'Arthur (en lien avec les changements de la météo) qui a participé à la course SAS (Sable d'Olonne/les Açores/Sables d'Olonne), sur environ 5000 km en juillet/août 2024.

La vidéo faisant 40min, chaque professionnel pourra choisir quelques extraits adaptés à ce qu'il souhaite mettre en avant. Il est important de revenir sur chaque émotion d'Arthur et les contextualiser dans un échange avec les enfants.



4. Activité : Créer un carnet de découvertes (monde extérieur / monde intérieur)

➤ *Objectif : apprendre aux enfants à se connaître*

Sur une feuille les enfants peuvent dessiner ou écrire ce qu'ils souhaiteraient découvrir :

- Sur le monde (la nature, un pays, un animal, un peuple, un métier...)
- Sur toi-même (tes émotions, tes goûts, tes forces...)



Séance 4

CONTRE VENTS ET MARÉES

1. Où est Arthur ?

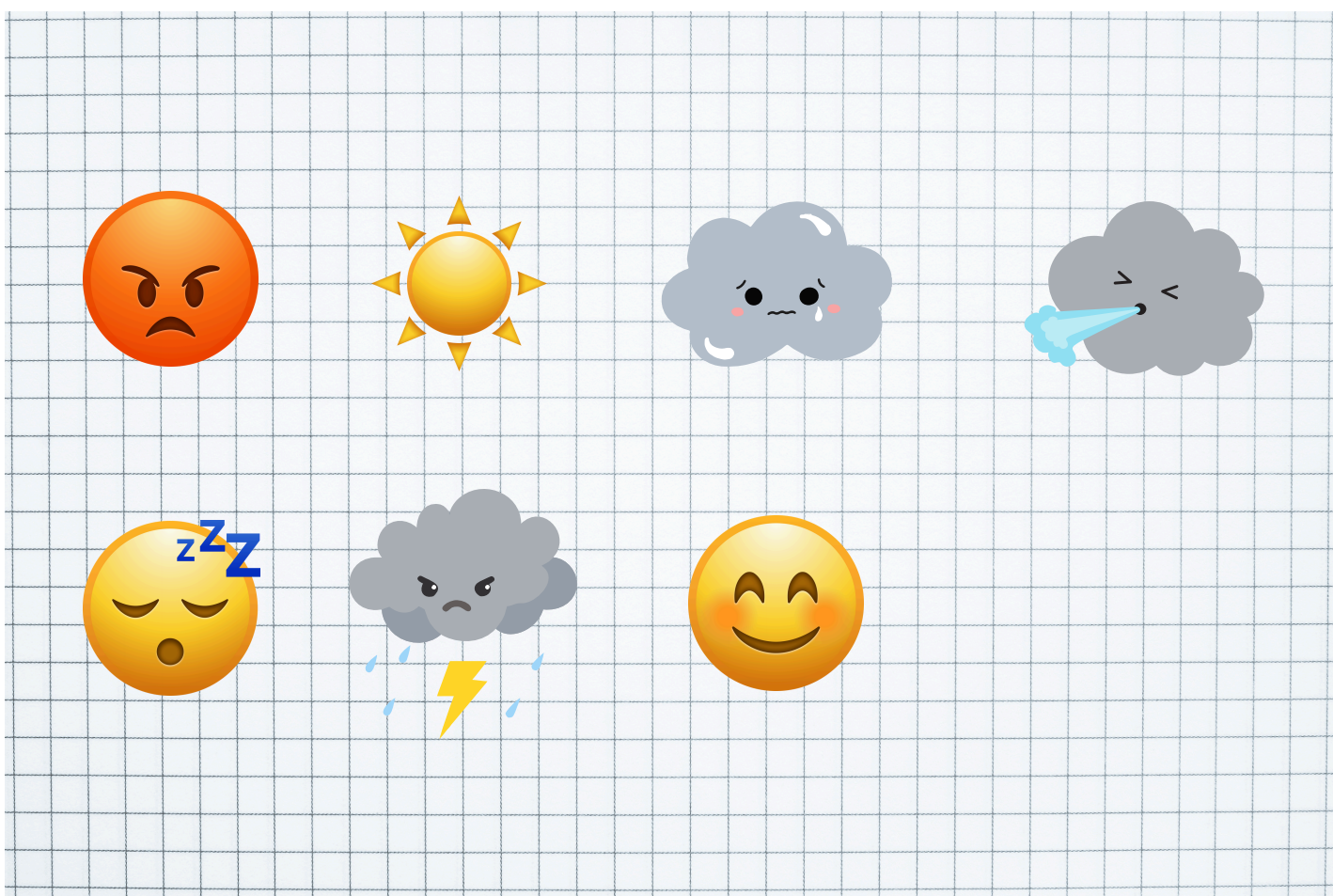


Arthur est actuellement en mer !
Allons voir sur la carte où il se situe.



2. Tableau des émotions

Humeur du jour, discussion avec les enfants autour de leur ressenti.



Quelle est mon humeur aujourd'hui ?
Comment je vis cette humeur ?



3. Faire face aux émotions

Lien entre les outils de navigation (qui permettent de se repérer en mer) et les stratégies de régulation émotionnelle. En reprenant les extraits visionnés lors de la séance précédente, discuter des stratégies de chaque enfant pour faire face aux émotions et leur proposer d'autres stratégies qui pourraient leur correspondre à travers des images, technique ou objets (ex : respiration, fidgets, musique, etc...)

Exemples

- En mer, les marins utilisent des outils de navigation (boussole, carte, GPS, étoiles, phares...) pour se repérer et garder le cap.
- Dans la vie, quand une émotion forte arrive (colère, peur, tristesse, excitation), c'est comme une tempête intérieure : on risque de se sentir perdu ou ballotté.
- Les stratégies de régulation émotionnelle deviennent alors nos "outils de navigation" pour retrouver le calme, se recentrer et continuer notre route.

La boussole → Respiration : comme la boussole indique le nord, **la respiration profonde** aide à retrouver un point fixe quand on se sent submergé.

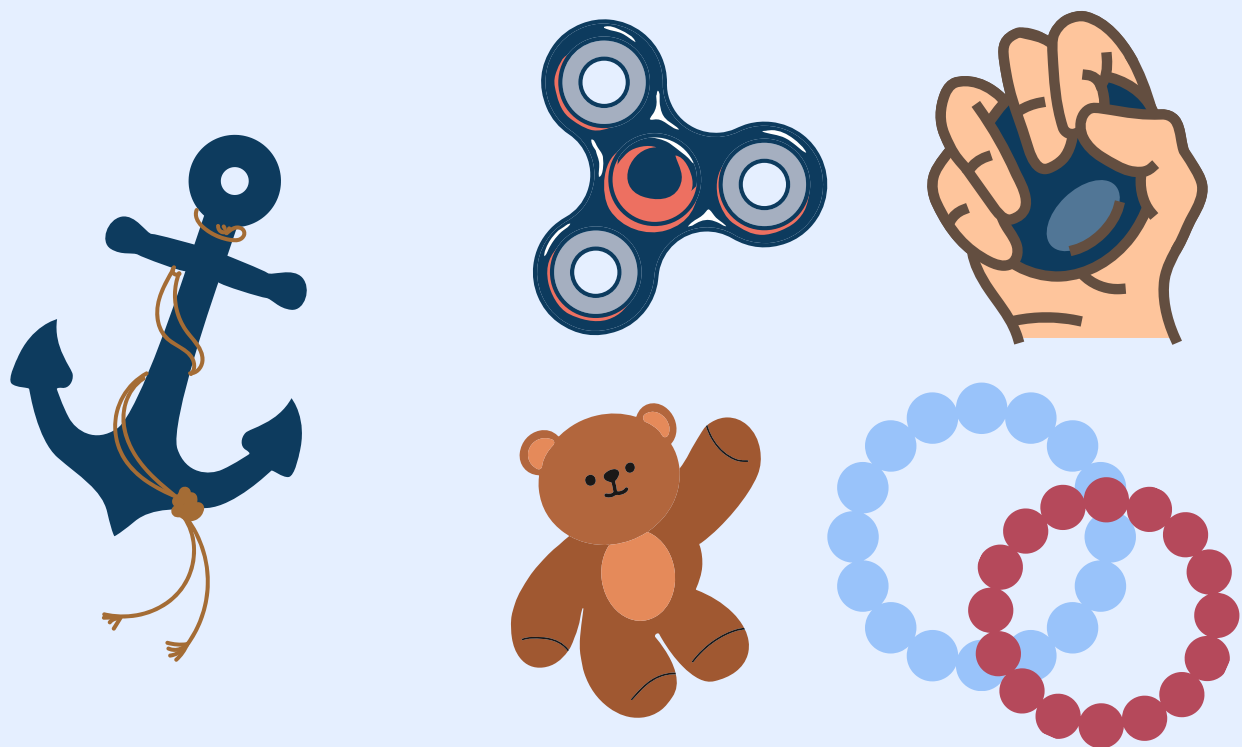


On inspire profondément en laissant l'air gonflé le ventre, puis on expire complètement par la bouche

Le phare → Une ressource extérieure : comme le phare guide les bateaux dans la nuit, une personne de confiance (parent, éducateur, ami) peut nous aider à traverser une émotion.



L'ancre → Objets de réassurance : un fidget, un doudou, un bracelet peuvent jouer le rôle d'ancre, qui stabilise quand les vagues sont fortes.



Le gouvernail → Musique ou activité : choisir une activité qui apaise (écouter de la musique, dessiner, bouger) permet de reprendre la direction de son bateau.



4. Activité : Fabrication d’une boussole émotionnelle

Durée : 30 minutes de fabrication + 20 minutes de jeu

Matériel

Par enfant

- 1 disque cartonné (Ø 12 cm) + 1 flèche cartonnée
- 1 attache parisienne
- Crayons / feutres

Par groupe

- 1 grande feuille A3 ou affiche épaisse (la carte)
- Règle et feutre noir
- Gommettes bleues (mer)
- 1 pion “bateau” (bout de carton, Lego, caillou peint...)

a. Préparer la carte-mer (enseignant ou groupe d’élèves)

- Tracer une grille: par ex. 6×6 carrés de 5 cm.
- Nommer les bords: Nord (N), Est (E), Sud (S), Ouest (O).
- Déposer le bateau au centre de la grille (point de départ).

b. Fabriquer la boussole-émotions (10 min)

Direction	Emotion	Couleur
• Nord (N)	• Calme	• Bleu clair
• Est (E)	• Joie	• Jaune
• Sud (S)	• Colère	• Rouge
• Ouest (O)	• Tristesse	• Violet

- Dessiner un disque à l’aide d’un compas et le diviser en 4 quarts,
- Colorier chaque quart en bleu, jaune, rouge et vert,
- Fixer la flèche au centre avec l’attache parisienne,
- Vérifier que la flèche tourne librement.

Règles du jeu (20 min)

➤ But du jeu : atteindre la case la plus au Nord-Est (symbole de joie et de calme).

Chaque enfant fait tourner sa boussole, annonce la direction (N, E, S, O) et l’émotion correspondante. Pour se déplacer, il avance le bateau d’une case dans la direction annoncée. Attention ! Si la case sort de la grille, le pion reste au bord (côte rocheuse)

À VOUS DE JOUER !



Séance 5

AU FIL DE NOS PENSÉES

1. Où est Arthur ?

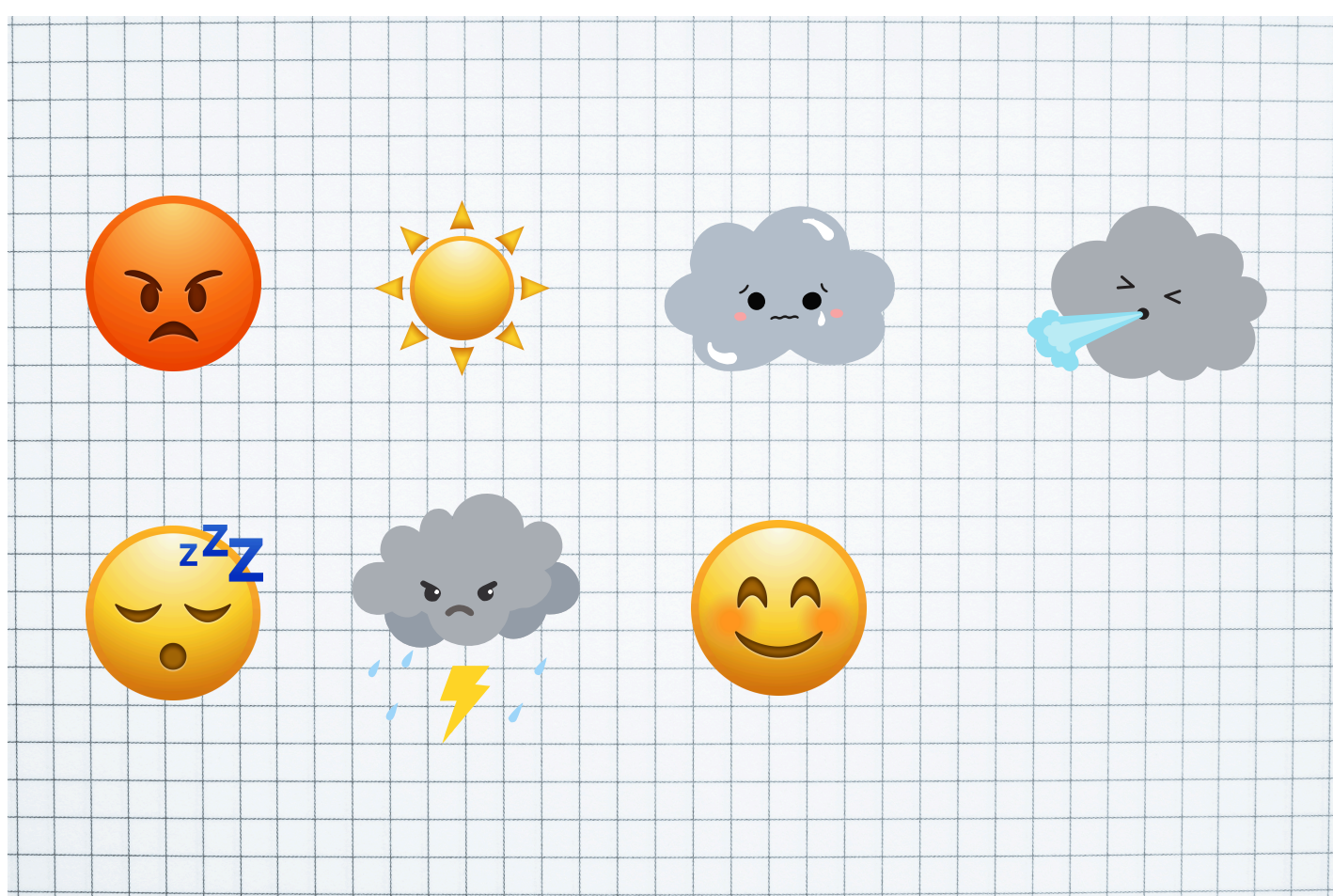


Arthur est actuellement en mer !
Allons voir sur la carte où il se situe.



2. Tableau des émotions

Humeur du jour, discussion avec les enfants autour de leur ressenti.



Quelle est mon humeur aujourd'hui ?
Comment je vis cette humeur ?



3. Terre en vue !

➤ *Objectif : retour global des séances précédentes*

La tête « dit des choses », on a des pensées, qui peuvent changer, évoluer, stagner selon notre météo, selon nos émotions.

Il est nécessaire de les exprimer pour que notre entourage nous comprenne, nous aide à nous connaître et à trouver les stratégies qui nous correspondent.



Quelles sont ces pensées qui peuvent traverser notre esprit comme Arthur qui traverse les océans ?



miniArthur896 Reconnaître et combattre les pensées négatives

Cela fait des jours que je n'ai pas dormi, que je suis trempé, que j'ai le mal de mer par intermittence et que le bateau tape fort dans chaque vague. Tout au fond de moi, je n'ai pas prévu de lâcher, je sais pourquoi je suis là, je sais la chance que j'ai d'être là, et je sais que je veux aller au bout.

Mais en surface, c'est le chaos : comme si la partie animale de mon cerveau tentait un putsch intérieur

Ces pensées sont assez invouables mais j'ai maintes fois fait des plans en pleine mer pour tout arrêter, annoncer à mes sponsors que c'était fini, m'excuser platement et les rembourser.

Ces pensées sont le résultat d'une réaction physiologique normale. Je travaille à les reconnaître, les apprivoiser, et avoir des stratégies prêtes pour qu'elles durent le moins possible (respiration, pensées positives, sommeil, alimentation, etc.). Tout un chantier avant la transat 🧘🏻🌊☁️

Un exemple avec cette publication d'Arthur sur les réseaux sociaux, pour revenir sur sa traversée de l'Atlantique en solitaire

4. Activités : poésie

➤ *Objectif : expression des émotions*

Selon le profil des enfants et le temps imparti, création (libre ou guidée) d'une poésie de quelques lignes en groupe ou en individuel sur le thème de la mer et des émotions



Séance 6

TERRE EN VUE !

1. Où est Arthur ?

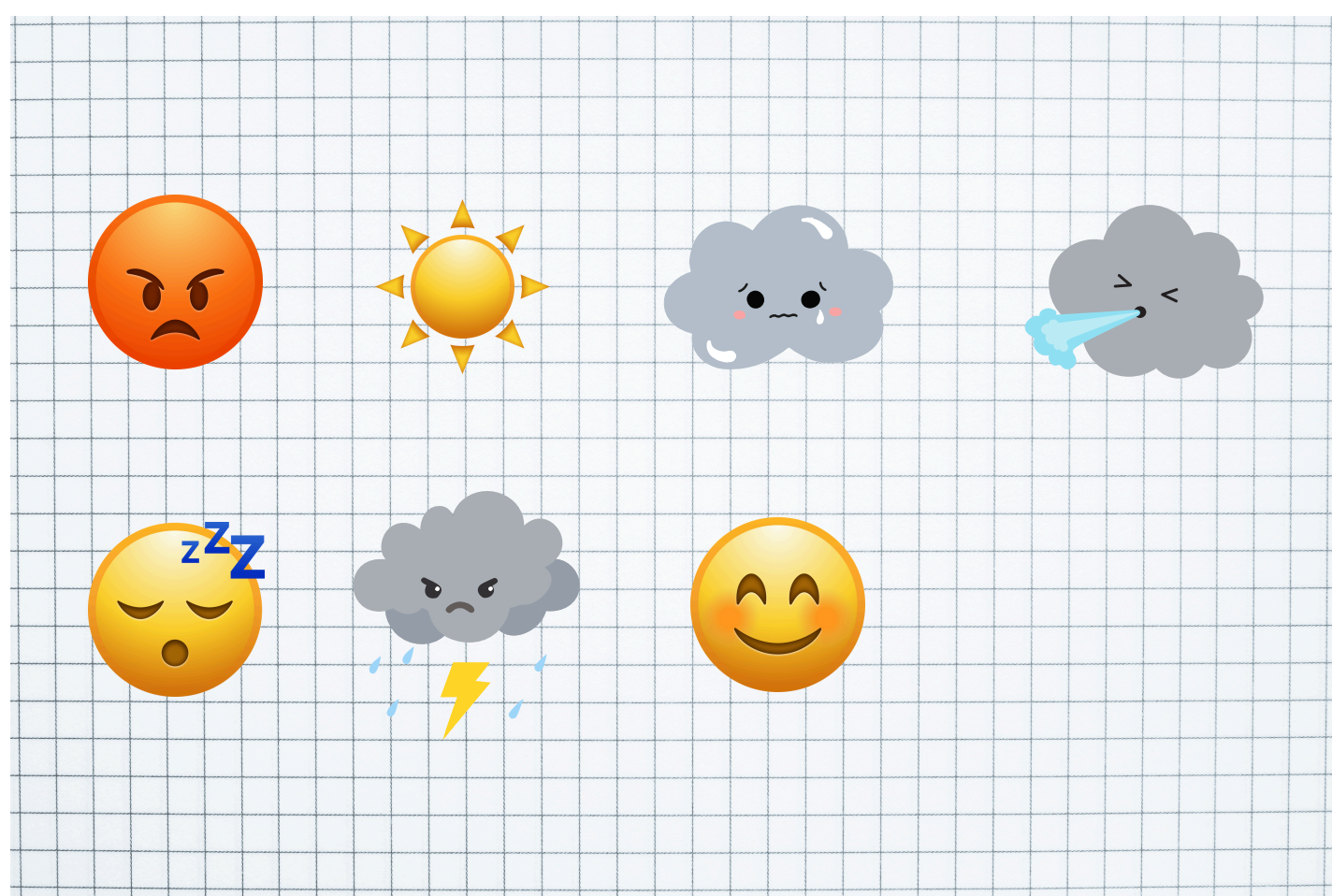


Arthur est actuellement en mer !
Allons voir sur la carte où il se situe.



2. Tableau des émotions

Humeur du jour, discussion avec les enfants autour de leur ressenti.



Quelle est mon humeur aujourd'hui ?
Comment je vis cette humeur ?



3. Terre en vue !

Que pourrait ressentir Arthur à l'arrivée de sa course ?

Zoom sur la Guadeloupe (quel océan, île, DROM, etc...) : Situer l'île dans le monde par rapport à la France, en reprenant le planisphère du début



4. Activité : préparation des questions

➤ *Objectif : : Permettre aux enfants de faire un lien entre le skipper et eux (émotions, ressentis, expériences...)*

Afin de préparer une possible rencontre organisée, un échange vidéo avec Arthur ou encore un envoi de lettre, cette activité commune permet aux enfants de poser toutes les questions qu'ils ont, ont eu au sujet de la Mini transat, des émotions et ressentis d'Arthur sur son bateau, avant pendant et après la course.