

HORS-  
SÉRIE

# MiniMAG

SEPTEMBRE 2016



**TOULON  
PROVENCE  
MÉDITERRANÉE**  
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

Magazine à destination des enfants de la communauté d'agglomération Toulon Provence Méditerranée : Carqueiranne, La Crau, La Garde, Hyères-les-Palmiers, Ollioules, Le Pradet, Le Revest-les-Eaux, Saint-Mandrier-sur-Mer, La Seyne-sur-Mer, Six-Fours-les-Plages, Toulon, La Valette-du-Var.

**La coupe de l'America  
à Toulon les 9, 10  
& 11 septembre 2016**

**Atelier matelotage  
Fais ta pomme  
de touline**

**Zoom culture  
Trois jours de  
fête à Toulon!**

## Le nouveau Mini Mag est là et il ne s'agit pas d'un numéro ordinaire!

En effet, ce numéro hors-série est consacré entièrement à la Coupe de l'America, une course de bateaux qui fera étape à Toulon les 9, 10 et 11 septembre prochains. À l'intérieur de ce magazine, l'équipe du Mini Mag t'explique tout ce qu'il y a à savoir sur la compétition mais aussi sur les nombreuses animations gratuites qui enchanteront la ville de Toulon pendant 3 jours.

Un programme complet se trouve dans le Mini Mag afin de faciliter ton choix parmi les nombreuses activités culturelles, sportives, scientifiques... Une belle fête à ne pas manquer, et à partager avec toute ta famille!

**Bonne lecture!**

L'équipe du Mini Mag



Soufflez!  
c'est encore l'été!

### Miniweb

Retrouve toute l'actualité des familles et des enfants en ligne : articles, activités, BD, et l'agenda spécifique des enfants.

[miniweb.tpm-agglo.fr](http://miniweb.tpm-agglo.fr)



**En bref**

**PAGE 3**

**America's Cup,  
le plus ancien  
trophée sportif  
au monde**

**Mode d'emploi**

**PAGES 4 ET 5**

**La course**

**Zoom culture**

**PAGE 6 ET 7**

**Trois jours de  
fête à Toulon!**

**Zoom sport**

**PAGE 8**

**Le sport à  
l'honneur!**

**Zoom sciences**

**PAGE 9**

**Du côté  
des sciences**

**Programme**

**PAGE 10 ET 11**

**Toute la  
programmation  
de l'événement**

**Interview**

**PAGE 12 ET 13**

**La parole  
aux membres  
d'équipage**

**L'actu Mini Mag**

**PAGES 14 ET 15**

**Parole au Pôle-  
JeunePublic**

**Info bateau**

**PAGE 16**

**Fiche technique  
du bateau de  
la course**

**À toi de jouer!**

**PAGE 17 ET 18**

**CARTES À  
DÉCOUPER!**

**Atelier matelotage**

**PAGE 19**

**FAIS TA POMME  
DE TOULINE**

**Garde le contact**

**PAGE 19**

**L'instant bulle**

**PAGE 20**

**L'America's Cup**



**En bref**

# America's Cup, le plus ancien trophée sportif au monde

L'America's Cup, à l'origine la « Coupe des 100 Guinées » est le plus ancien trophée sportif existant. Cette course nautique a vu le jour en 1851 en Angleterre. Elle opposait les voiliers britanniques et les voiliers américains. La 1<sup>ère</sup> régates a été remportée par la goélette noire « America » d'où le nom donné à la course. L'équipe victorieuse du New York Yacht Club décida de remettre la coupe gagnée en jeu.

Les régates de la Coupe de l'America sont toujours organisées par le détenteur du titre, le « Defender » et le « Challenger » du titre. L'America's Cup porte d'autant mieux son nom que les États-Unis l'ont remportée 25 fois consécutives depuis sa création.

## La course en chiffres :

- ★ Le plus ancien trophée sportif au monde (1851)
- ★ Suivie par 250 millions de fans de voile dans le monde

- ★ Regardée par 4,3 milliards de téléspectateurs en 2013
- ★ Un véritable défi sportif et technologique national
- ★ Pour la 1<sup>ère</sup> fois en France

**Cette année 6 pays sont représentés : France, Suède, Nouvelle Zélande, Angleterre, USA et Japon.**

Les deux équipes qui arriveront en tête de ces régates préliminaires marqueront des points bonus pour leur entrée dans les phases finales de la 35<sup>e</sup> America's Cup en mai 2017.



## Mode d'emploi

# La course

Comme tu le sais, Toulon et TPM accueilleront la seule escale française des épreuves de qualification de la Coupe de l'America du 9 au 11 septembre. La coupe se déroulera aux Bermudes en 2017. La ville de Toulon a été choisie pour son plan d'eau hors du commun et ses conditions idéales.

Lors de cet évènement tu pourras admirer depuis les plages les bateaux les plus rapides du monde sur l'eau, et voir s'affronter les meilleurs navigateurs.

6 équipes vont s'affronter :  
5 « Challengers » défient  
la Team USA « Defender » pour  
remporter l'America's Cup :

- ★ **La France (Challenger)**  
Groupama Team France
- ★ **La Suède (Challenger)**  
Artemis Racing
- ★ **La Nouvelle-Zélande (Challenger)**  
Emirates Team New Zealand

- ★ **L'Angleterre (Challenger)**  
Land Rover BAR
- ★ **Le Japon (Challenger)**  
SoftBank Team Japan
- ★ **Les USA (Defender)**  
ORACLE TEAM USA

Les 6 équipages s'engageront sur une zone qui s'étend sur 1 km de large et 2 km de long avec des bolides à la pointe de la technologie. Les bateaux ont été raccourcis de 21,6 mètres à 15 mètres, ce qui leur permet d'avoir d'avantage de rapidité (plus de 70 km/h).



Vendredi : match racing de 14 h à 16 h.  
Samedi et dimanche : régates en  
3 manches entre 14 h 30 et 16 h.

**Les courses seront  
toutes retransmises  
sur écrans géants.**

Il y aura aussi des animations culturelles,  
des spectacles, des déambulations, des  
concerts, des défis sportifs... et bien plus !

**Voici quelques règles qui pourront te guider pour comprendre le fonctionnement de la compétition.**

**Pour la phase de Qualifications :**

- ★ Chaque équipe rencontre deux fois en duel les autres bateaux.
- ★ Le gagnant de chaque course remporte 1 point, et le perdant n'en remporte pas.
- ★ Les 4 équipes (ou Challengers) ayant cumulé le plus de points accèdent aux Playoffs (séries éliminatoires).

**La phase Challenger Playoffs**

- ★ Les 4 meilleurs Challengers des Qualifications se rencontrent deux par deux sur un format de demi-finales, avec le gagnant de chaque course qui remporte 1 point.
- ★ Les vainqueurs des demi-finales sont les premiers comptant 5 points, et se rencontrent en finale des Playoffs.
- ★ Le vainqueur des Playoffs est le premier bateau comptabilisant 5 points. Il sera alors qualifié pour affronter le Defender ORACLE TEAM USA.

**La phase finale de compétition**

Pour la finale de compétition, il y a un duel entre le Defender ORACLE TEAM USA et le gagnant de la phase Playoffs. À chaque course, le vainqueur marque 1 point, et le premier avec 7 points remporte la 35<sup>e</sup> America's Cup.



## Zoom culture

# Trois jours de fête à Toulon!

*Autour des courses de l'America's Cup, tout un programme d'animations pour les enfants et les familles est prévu, notamment par le Pôle Jeune Public, centre culturel pour les enfants. Spectacles exceptionnels, feu d'artifice, fanfares, initiations sportives, démonstrations scientifiques, robots, maquettes, expositions... dans le centre-ville de Toulon, au port et sur les plages du Mourillon, mille sources d'émerveillement accompagnent les courses nautiques.*

**Les courses ont lieu le vendredi de 14 h à 16 h; le samedi et le dimanche de 14 h 30 à 16 h** dans la rade. Autour, de nombreuses animations sont organisées sur les plages, au Mourillon, sur le port et en centre-ville.

**Un grand feu d'artifice et des spectacles monumentaux!**

★ **Vendredi soir, 21 h 30, plages du Mourillon.**  
**Soirée disco**

★ **Samedi et dimanche soir, 21 h, au Mourillon.**  
Le spectacle de haute voltige **As the world tipped**, pour la seconde fois seulement en France!

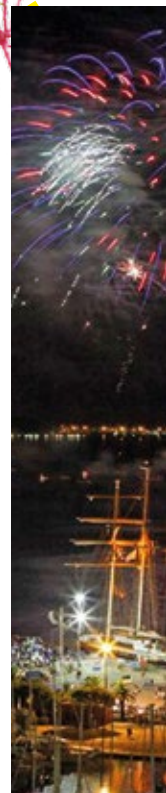
★ **Samedi soir, 22 h 30, au Mourillon.**  
**DJ Set The Avener**

★ **Dimanche soir, 22 h, au Mourillon.**  
**Un grand feu d'artifice (1)** sera visible au plan d'eau du Fort Saint-Louis.

**Durant les 3 jours, des fanfares, des artistes de rue, des déambulations musicales, un funambule, des initiations au cirque...** dont il faut profiter en centre-ville et au Mourillon en journée comme en soirée : des créatures marines au coin des rues (2), des concerts des élèves du Conservatoire TPM, un chameau habitant des plages (3), dans le ciel un funambule extraordinaire. La ville devient un immense terrain de jeux.

**Et pour clôturer ces 3 jours de fête, viens danser au grand Baléti!**

**Dimanche, de 18 h à minuit, sur les plages du Mourillon.**  
Bal et guinguette, marché de créateurs, lampions et fête pour tous!





Les Tambours



2  
AquamenS



1



3  
Cie Trans Express

## Zoom sport

# Le sport à l'honneur!

*Pour découvrir les sports nautiques, de nombreuses activités et initiations sont proposées sur les plages du Mourillon :*

Des baptêmes nautiques, de canoë kayak, de pirogue ou de stand up paddle...

Le vendredi de 16h à 18h, le samedi de 10h à 12h et de 16h à 18h et le dimanche de 10h à 12h.

Et aussi de l'aquagym, du waterpolo, du beach-rugby, du beach-soccer, du sandball, du beach-volley, roller, de la capoeira...

Des démonstrations de chiens sauveteurs en mer.

Le vendredi de 16h à 19h, le samedi de 10h à 13h et de 16h à 19h et le dimanche de 10h à 13h.

**L'occasion de tester de nouveaux sports à pratiquer, de nouvelles sensations et de profiter de la mer sagement!**



Dessine-toi, dans le canoë





## Zoom sciences

# Du côté des sciences

*Au Mourillon, dans l'anse Tabarly, la Cité des Sciences et de la Mer est ouverte au public gratuitement de 11 h à 19 h le vendredi 9 et samedi 10 septembre ; et de 11 h à 18 h le dimanche 11 septembre.*

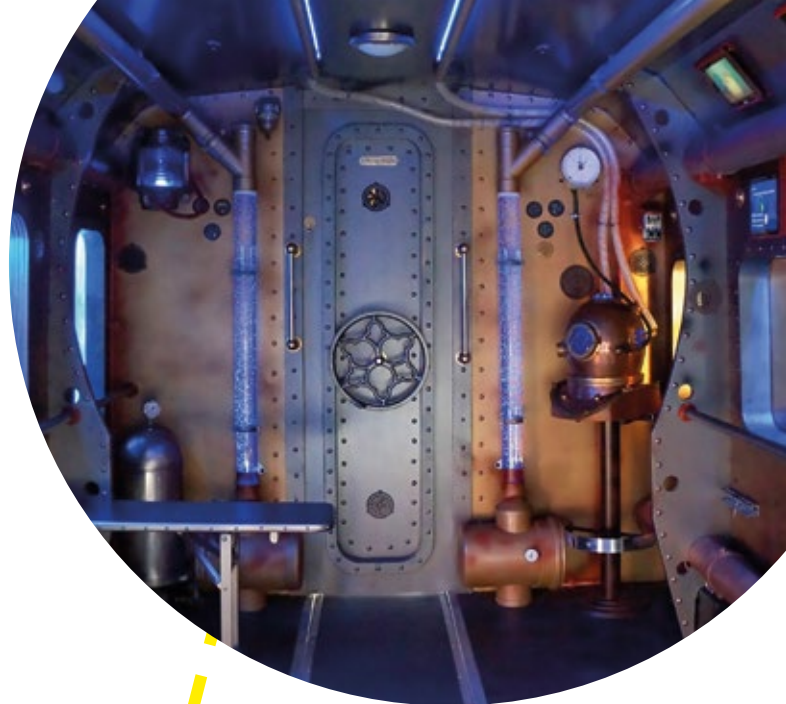
Installée autour de trois dômes avec un bassin pour les démonstrations de maquettes radiocommandées de collection, cet espace est dédié aux sciences et technologies marines. Plus particulièrement le Nautiluscope, entre le navire Galion et le sous-marin sur roue, t'accueille pour s'amuser au travers d'expositions insolites, ateliers multimédia, caissons de jeux, films d'animation, jeux de piste...

### **En complément, deux expositions t'intéresseront :**

Dans le dôme X, « Catamaran Techniques avancées » présente ce bateau de course ultra performant, le bolide des mers ;

Et à la mairie d'honneur sur le port de Toulon, une grande exposition sur l'architecture navale dévoile les techniques de construction des coques de bateau.

## Profite bien de l'America's Cup!



## Vendredi 9

10h-13h

### Initiation Grand Volant

Atelier cirque  
► Scène 3 - Plages du Mourillon

11h-11h45

### Cors'air Mobifil

Cirque funambule  
► Scène 2 - Plages du Mourillon

11h-11h45

### Les Vaches Sacrées

Déambulation  
► Départ Place Louis Blanc  
> Place de l'Équerre

12h-13h

### À la Gueule du Ch'val

Fanfare  
► Départ Quai du Port  
> Place Puget

13h-13h45

### Aquamens

► Plages du Mourillon

13h-14h

### Rodafonio

Concert ambulant  
► Départ Scène 2 > Village - Plages du Mourillon

13h-14h

### Red Bull show aviation

► Anse des Pins - Plages du Mourillon

13h30

### Parade des bateaux

► Plages du Mourillon

14h-16h

### Match Racing

Deux courses en flotte  
► Plages du Mourillon

16h-16h45

### Aquamens

► Plages du Mourillon

16h-17h

**Concert** d'élèves du département jazz du Conservatoire en association avec l'installation « Grand Volant » du PJP et démonstration d'artistes professeurs.  
► Scène 3 - Plages du Mourillon

16h-17h

**Baptêmes nautiques** : mariage island tandem, canoë kayak, stand up paddle  
► Plages du Mourillon - YCT\* - Anse Tabarly

16h-18h

### Baptême Mirage

**stand up**  
► Plages du Mourillon  
YCT\* - Anse Tabarly

16h-19h

**Activités nautiques** : aquagym, waterpolo, sandball, beach volley, roller, chiens sauveteurs, capoeira  
► Plages du Mourillon

16h30

### Séance de dédicace

► Cité des Sciences et de la Mer - Plages du Mourillon

16h30-17h30

### Chamôh !

► Départ Scène 2 > Village - Plages du Mourillon

16h30-17h30

### Les Tambours

► Départ Anse du Lido > Scène 4 - Plages du Mourillon

17h-19h

### Jazz Blues Fusion :

Corsican Trio feat Bastien Ribot  
► Place Puget

## Légende

**Souligné** : Coupe de l'America.

**Vert** : spectacles et déambulations.

**Rose** : concerts, musique et danse.

**Bleu** : animations dans la rade, en mer et dans les airs.

Les Bouffons Volants  
Déambulation poétique interactive

19h-19h35

**Todo Encaja** Acrobates déambulation  
► Scène 3 - Plages du Mourillon

19h

**Concert** Performance des ensembles cuivre du Conservatoire  
► Place de l'Opéra

19h30-20h15

### Aquamens

► Plages du Mourillon

20h30-21h05

### Les Tambours

► Plages du Mourillon

21h30

### Soirée Disco

► Plages du Mourillon

Les Vaches Sacrées  
Des vaches sacrées en métal, bois, résine qui prennent vie grâce à 8 comédiens manipulateurs.

## Et aussi...

Animation jeune public et scolaires sur le développement durable, démonstration robotique sous-marin.

Chamôh !  
Déambulation de marionnette géante.

## Samedi 10

12h-13h

### Catamarans AC45F au mouillage

► entre Anses Tabarly et des Pins, Plages du Mourillon

12h30

### Présentation équipages

► Scène 1 - Plages du Mourillon

12h30-13h15

### Cors'air Mobifil

Cirque funambule  
► Scène 2 - Plages du Mourillon

12h30-13h15

### Les Excentriques

Déambulation  
► Anse des Pins - Plages du Mourillon

13h-14h

### Red Bull show aviation

► Anse des Pins - Plages du Mourillon

14h

### Parade des bateaux

► Anse des Pins - Plages du Mourillon

14h30-16h

### Régates 3 manches

► Plages du Mourillon

15h-15h45

### Aquamens

► Quais du Port

15h-16h

### Les Vaches Sacrées

Déambulation.  
► Départ Place Louis Blanc > Place de l'Équerre

16h

### Parade des bateaux

► Plages du Mourillon

16h

### Séance de dédicaces

► Cité des Sciences et de la Mer - Plages du Mourillon

16h-16h45

### Rodafonio

► Départ Scène 2 > Village - Plages du Mourillon

10h-11h

### Baptêmes pirogues

► Plages du Mourillon  
YCT\* - Anse Tabarly

10h-12h

**Baptêmes nautiques** : canoë kayak, aviron, stand up paddle, mirage stand up  
► Plages du Mourillon  
YCT\* - Anse Tabarly

10h-13h

### Activités nautiques :

aquagym, waterpolo, beach soccer, roller, chiens sauveteurs, capoeira  
► Plages du Mourillon

10h-13h

### Initiation Grand Volant

atelier cirque  
► Scène 3 - Plages du Mourillon

10h30-11h15

### Les Bouffons Volants

► Départ Place du Mûrier > Cours Lafayette

10h30-11h30

### Chamôh !

► Départ Scène 2 > Scène 4 - Plages du Mourillon

11h-11h45

### Aquamens

► Départ Place Louis Blanc > Place Puget

11h-12h

### Démonstration Pointus

► Port Saint-Louis

11h30-12h30

### À la Gueule du Ch'val

Fanfare  
► Quais du Port

11h30-12h30

### Rodafonio

Concert ambulant  
► Départ Scène 2 > Village - Plages du Mourillon

11h30-12h15

### Les Tambours

► Départ Place Louis Blanc > Cours Lafayette

**16 h - 16 h 30**

**Concert** Les élèves du département jazz du Conservatoire avec l'installation « Grand Volant » du PJP et démonstration d'artistes professeurs  
► Scène 3 - Plages du Mourillon

**16 h - 17 h**

**Démonstration joute nautique**

► Plages du Mourillon

**16 h - 17 h 30**

**Catamarans AC45F au mouillage**

► entre Anse Tabarly et Anse des Pins - Plages du Mourillon

**16 h - 18 h**

**Baptêmes nautiques :** mariage Island Tandem

► Plages du Mourillon  
YCT\*, Anse Tabarly

**16 h - 19 h**

**Activités nautiques :** aquagym, waterpolo, beach rugby, beach soccer, roller, chiens sauveteurs, capoeira

► Plages du Mourillon

**17 h - 17 h 30**

**Nosferatu Mobifil**

Cirque funambule  
► Scène 2 - Plages du Mourillon

**17 h - 18 h**

**Démonstration**

**Catamarans F18**

► Plages du Mourillon

**17 h - 19 h**

**Initiation Grand Volant**

► Scène 3 - Plages du Mourillon

**17 h 30 - 18 h 15**

**Les Excentriques**

Déambulation  
► Promenade des Plages du Mourillon

**18 h 30**

**Concert Dixies cats**

Duo blues  
► Place de l'Équerre

**18 h - 18 h 45**

**Aquamens**

► Départ Place Louis Blanc > Place de l'Équerre

**18 h - 18 h 45**

**Les Bouffons Volants**

► Quais du Port

**18 h - 19 h**

**DJ Red Bull**

► Village - Plages du Mourillon

**18 h - 19 h**

**Concert** L'orchestre électronique toulonnais M-U-O-U et un ensemble instrumental d'élèves du Conservatoire  
► Place M. Deydier

**18 h 30 - 19 h 05**

**Todo Encaja** Acrobates

► Anse des Pins - Plages du Mourillon

**19 h - 19 h 45**

**À la Gueule du Ch'val**

► Place Puget

**19 h - 19 h 45**

**Chamôh !**

► Départ Scène 2 > Scène 1 - Plages du Mourillon

**19 h - 20 h**

**Concert** Le duo toulonnais de musique électronique Ghost of Christmas et un quatuor à cordes d'élèves du Conservatoire.  
► Place M. Deydier

**20 h - 21 h**

**Les Tambours**

► Départ Anse du Lido > Scène 4 - Plages du Mourillon

**20 h - 21 h**

**Les Pousses de Bamboo**

Bamboo Orchestra  
► Place de l'Opéra

**21 h - 22 h**

**As The World Tipped**

Spectacle de haute voltige (voir page 7)  
► Scène 4 - Plages du Mourillon

**22 h 30**

**DJ set The Avener**

► Scène 1 - Plages du Mourillon

**Dans la journée**

**Surprises vocales par les Voix Animées**

► du Port vers les Plages du Mourillon

## Dimanche 11

**10 h - 12 h**

**Démonstration pirogues et baptêmes :** aviron, stand up paddle classic, mirage stand up, canoë kayak.

► YCT\* - Plages du Mourillon

**10 h - 13 h**

**Initiation Grand Volant**

Atelier cirque  
► Scène 3 - Plages du Mourillon

**10 h - 13 h**

**Activités nautiques :** aquagym, beach volley, sandball, roller, chiens sauveteurs, capoeira

► Plages du Mourillon

**10 h 30 - 11 h 15**

**Aquamens**

► Départ Place Louis Blanc > Cours Lafayette

**10 h 30 - 11 h 15**

**Les Bouffons Volants**

► Promenades des Plages du Mourillon

**11 h - 12 h**

**Rodafonio**

Concert ambulante  
► Départ Cours Lafayette > Quais des Pêcheurs

**11 h**

**Cantadis** Les Chœurs d'hommes - thème :

chants de marins.  
► Carré du Port

**11 h 30 - 12 h 30**

**Chamôh !**

► Départ Scène 2 > Village - Plages du Mourillon

**11 h 30 - 12 h 30**

**Les Tambours**

► Départ Place de l'Opéra > Place Louis Blanc

**12 h - 12 h 45**

**Les Excentriques**

Déambulation  
► Carré du Port

**12 h - 13 h**

**Concert** Le chanteur-musicien Martin Mey et les élèves de chant du département musiques actuelles du Conservatoire  
► Place M. Deydier

**12 h 30**

**Présentation des équipages**

► Scène 1 - Plages du Mourillon

**12 h 30 - 13 h**

**Nosferatu Mobifil**

Cirque funambule  
► Scène 2 - Plages du Mourillon

**12 h 30 - 13 h 30**

**À la Gueule du Ch'val**

Fanfara  
► Anse des Pins - Plages du Mourillon

**13 h - 14 h**

**Red Bull show aviation**

► Anse des Pins - Plages du Mourillon

**14 h**

**Parade des bateaux**

► Plages du Mourillon

**14 h - 14 h 45 Aquamens**

► Quais du Port

**14 h 30 - 16 h**

**Régates 3 manches**

► Plages du Mourillon

**16 h**

**Séance dédicace des équipages**

► Village - Plages du Mourillon

**16 h - 16 h 45**

**Les Bouffons Volants**

► Plages du Mourillon

**16 h 30**

**Cérémonie remise des prix**

► Scène 1 - Plages du Mourillon

**16 h - 17 h 30**

**Catamarans AC45F au mouillage**

► Plages du Mourillon

**16 h - 17 h**

**Rodafonio**

► Départ Place Louis Blanc > Place Puget

**16 h - 17 h**

**Les Vaches Sacrées**

Déambulation  
► Carré du Port

**16 h - 18 h**

**Initiation Trapèze**

**Volant** Atelier cirque  
► Scène 3 - Plages du Mourillon

**16 h 30 - 17 h 30**

**Les Tambours**

► Quais du Port

**17 h - 17 h 35**

**Todo Encaja** acrobates

► Anse des Pins - Plages du Mourillon

**17 h - 17 h 45**

**Les Excentriques**

► Départ Place Louis Blanc > Place de l'Opéra

**17 h - 18 h**

**DJ Red Bull**

► Village - Plages du Mourillon

**17 h - 18 h 30**

**Concert** Square of Light

► Place M. Deydier

**17 h 30 - 18 h 15**

**Aquamens**

► Départ Place Louis Blanc > Place Puget

**18 h - 18 h 45**

**Cors'air Mobifil**

cirque funambule

► Scène 2 - Plages du Mourillon

**18 h - 20 h**

**Concert Jazz Blues**

**Fusion :** Mario Canonge & le Groupe Kann guest

Tony Chasseur  
► Scène 1 - Plages du Mourillon

**18 h - minuit**

**Le Baletti**

► Plages du Mourillon

**19 h - 20 h**

**À la Gueule du Ch'val**

► Promenade des Plages du Mourillon

**20 h - 10 h 45**

**Chamôh !**

► Départ Scène 2 > Scène 4 - Plages du Mourillon

**21 h - 22 h**

**As the World Tipped**

Spectacle de haute voltige (voir page 7)

► Scène 4 - Plages du Mourillon

**22 h**

**Feux d'artifices**

► Plan d'eau devant le Fort Saint-Louis

**Cors'air Mobifil & Nosferatu Mobifil**  
Didier Pasquette, cirque funambule, spectacle fixe.

**Rodafonio**  
3 musiciens jazz rock sur une roue géante de 4 mètres.

**Aquamens**  
2 hommes parcourent les rues avec la tête prisonnière dans un bocal où nagent des poissons rouges.



## Interview

# La parole aux membres d'équipage

Nous avons souhaité en savoir plus sur l'équipage français qui va concourir en rade de Toulon du 9 au 11 septembre.

**Nicolas Heintz a 32 ans, il est numéro 1 sur le bateau.**

Son palmarès : champion de France de match racing<sup>1</sup> en 2009 et champion d'Europe de match racing en 2012.

Nicolas Heintz est corse, il se présente comme « *le plus sudiste de l'équipage* ». Il débute la voile par hasard grâce à l'école puis en stage lors des vacances d'été. À 10 ans, sa mère lui propose d'en faire à l'année. Malgré la crainte du froid, il se lance avec une bonne combinaison : optimiste, catamaran puis planche à voile et kite-surf, il découvre et évolue dans de nombreuses disciplines. En parallèle, il pratique le judo à haut niveau.

À l'âge où il faut choisir ses études, il décide de ne pas quitter le bord de mer pour continuer de naviguer...

Afin de préparer les courses, l'équipe suit un entraînement spécial. Les préparations se font en 2 phases : une physique qui se déroule en salle de sport et qui développe la puissance physique et l'endurance. L'autre phase d'entraînement est technique avec des thèmes, par exemple : une manœuvre sur le bateau, une météo particulière... « *C'est comme des exercices de maths* » explique-t-il!

La journée commence par le réveil musculaire à 7h30, un bon petit-déjeuner et une réunion. Puis départ du quai vers 11h pour courir les 3 à 6 épreuves.

À la fin de la journée : un vrai repas est nécessaire, « *c'est très important pour la récupération* », nous explique Nicolas. Puis l'équipe tire un bilan de la journée, les sportifs font quelques étirements et repos jusqu'au repas du soir puis coucher tôt!

Nicolas conseille à celui qui voudrait faire de la voile : « *Prendre du plaisir est la clé de tout, que l'on soit débutant ou que l'on pratique à haut niveau, de 3 à 110 ans! Et moi j'en prends énormément! Le plaisir et la motivation peuvent mener très loin!* »

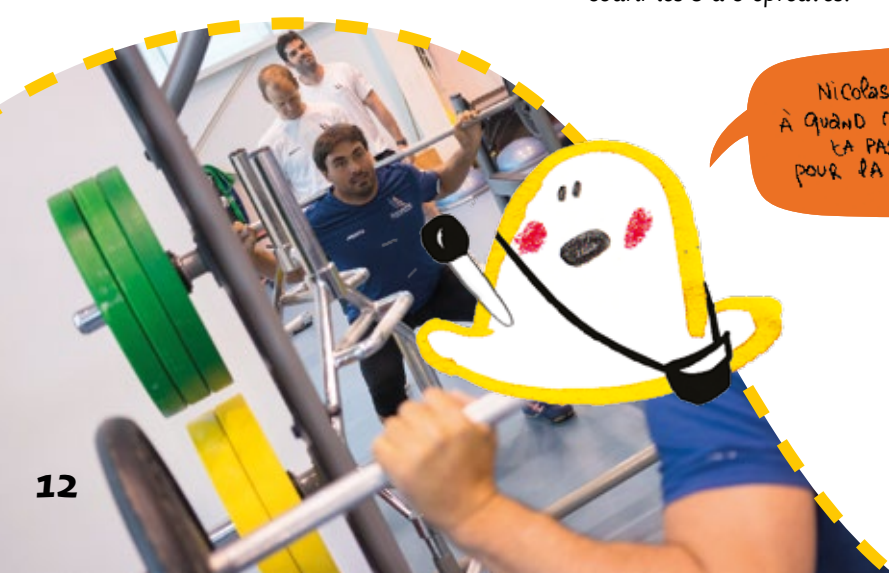
Il conseille, pendant les courses de l'America's Cup à Toulon, « *de regarder le bateau team<sup>2</sup> France et de nous encourager!* »

Et il conclut avec des mots d'Éric Tabarly<sup>3</sup> : « *Naviguer est une activité qui ne convient pas aux imposteurs. Dans bien des professions, on peut faire illusion et bluffer en toute impunité. En bateau, on sait ou on ne sait pas.* »

**1. match racing** : duel de bateau.

**2. team** : mot anglais qui signifie « équipe ».

**3. Éric Tabarly** : un des plus grands marins français (1931-1998), très connu pour ses exploits en course au large notamment avec la transat anglaise gagnée en 1964 avec Pen Duick II.



Nicolas Heintz,  
À QUAND REMONTE  
LA PASSION  
POUR LA VOILE ?



Mes P'tits Amis,  
l'équipage d'un AC45  
se compose de...

Thierry Fouchier,  
c'est vrai que  
ton bateau vole ?

Sur l'AC 45, il y a 5 navigants  
(de l'arrière vers l'avant).

- ★ Le barreur conduit
- ★ le régleur d'aile et de grand-voile tient l'accélérateur
- ★ le régleur de génois est celui qui s'occupe de la voile de devant
- ★ le tacticien observe ce qui se passe autour et prévient de l'avancée des concurrents
- ★ le numéro 1 manœuvre les voiles d'avant.

4. **régate** : course de bateau.

5. **foil** : aileron en carbone fixé sous la coque du bateau et qui lui permet de décoller de la surface de l'eau, comme s'il volait.

### Thierry Fouchier a 49 ans, il règle la grand-voile et l'aile.

Il a un beau palmarès car il est le seul français à avoir déjà gagné la coupe de l'America, en 2010 sur le trimaran américain *Oracle*. Il remporte également le titre de champion du monde Match Racing en 2001.

Thierry Fouchier est originaire de Marseille, il débute naturellement la voile parce que son père est un régatier<sup>4</sup> passionné et « lui donne la chance d'aller sur l'eau ». Il pratique enfant en club sur tous types de dériveurs et adolescent découvre la planche à voile. C'est lorsqu'il est étudiant qu'il commence la compétition.

Thierry nous explique les spécificités de l'America's Cup : « Avant sur la Coupe, les bateaux avaient une coque aujourd'hui ils en ont deux. Les multicoques AC45, utilisés pour les épreuves, et l'AC50 pour la coupe sont des bateaux très spectaculaires ! Ils permettent de naviguer au plus proche du public ! Ils avancent à une vitesse très élevée et grâce cela et au système de foil<sup>5</sup> les bateaux volent !!!

*Le danger sur ces bateaux c'est l'arrêt brutal, comme dans une course de voiture lors d'une sortie de route. La sécurité a été renforcée et nous sommes obligés de porter des casques – homologués pour le ski – et des gilets de sauvetage. »*

Pour Thierry, comme pour Nicolas, l'entraînement physique est très important pour se préparer à la Coupe, car ces bateaux demandent beaucoup de force. Mais son poste de « régleur d'aile » et ses compétences l'amènent à travailler énormément avec les techniciens afin d'améliorer un maximum la puissance du bateau. Thierry nous explique l'importance des échanges entre les navigants et les concepteurs : « On est pilote et mécanicien ! ».

Alors qu'il a déjà gagné la Coupe de l'America en 2010, Thierry court encore cette course. Pour lui, « la voile est un sport de remise en question perpétuelle ! Rien n'est acquis » nous dit-il. Il est « aussi passionné par le défi technologique et humain que la course représente. Gagner une deuxième fois et avec la France, c'est encore mieux ! »

# Parole au PôleJeunePublic

À l'occasion de la Louis Vuitton America's Cup World Series, les 9, 10 et 11 septembre, TPM a confié au PôleJeunePublic la programmation de spectacles et d'animations pendant tout le week-end, en ville, sur le port de Toulon mais aussi sur les plages du Mourillon !

**Tu vas pouvoir découvrir une foule d'artistes!** De drôles de personnages qui cohabitent avec des poissons rouges dans un aquarium; des vaches et des chameaux géants articulés; des fanfares loufoques; des acrobates qui s'élancent dans les airs; un funambule qui passe au dessus de ta tête et surtout un spectacle monumental de danse aérienne!

## Suis le programme!

**Et tout au long du week end, sur Toulon Centre et les plages du Mourillon, en déambulation :**

- ★ **Les Tambours**  
Cie Transe Express (France)  
Fanfare
- ★ **Les Aquamens**  
Cie Machtiern (France)  
Déambulation, rencontre insolite
- ★ **Chamôh!**  
Cie Paris Bénarès (France)  
Déambulation, marionnette géante
- ★ **Les Vaches Sacrées**  
Cie Paris Bénarès (France)  
Déambulation, marionnette géante
- ★ **Rodafonio**  
Factoria Circular (France)  
Concert ambulant
- ★ **À La Gueule du Ch'val**  
Fanfare (France)
- ★ **Todo Encaja**  
Cie Uparte (Espagne)  
Cirque, portés acrobatiques
- ★ **Les Bouffons Volants**  
Théâtre du Vertige (France)  
Déambulation poétique
- ★ **Les Excentriques**  
Cie Remue Ménage (France)  
Déambulation musicale, parade de rue
- ★ **Les Pousses de Bambou**  
Bamboo Orchestra (PACA, France)  
Concert
- ★ **Cors'air et Nosferatu - Mobifil**  
Cie Altitude (France)  
Funambule
- ★ **Initiation et démonstrations de trapèze**





## As The World Tipped

samedi 10 et dimanche  
11 septembre, à 21 h,  
Plages du Mourillon.

Wired Aerial Theatre  
(Pays-de-Galle)  
Danse Aérienne

Combinant danse aérienne  
et projection vidéo, ce fabuleux  
spectacle de haute voltige  
raconte l'histoire poignante  
de la crise écologique actuelle.



## Soirée Disco

vendredi 9 septembre,  
à 21 h30,  
Plages du Mourillon.



ça va tomber...



## Info bateau

# Fiche technique du bateau de la course

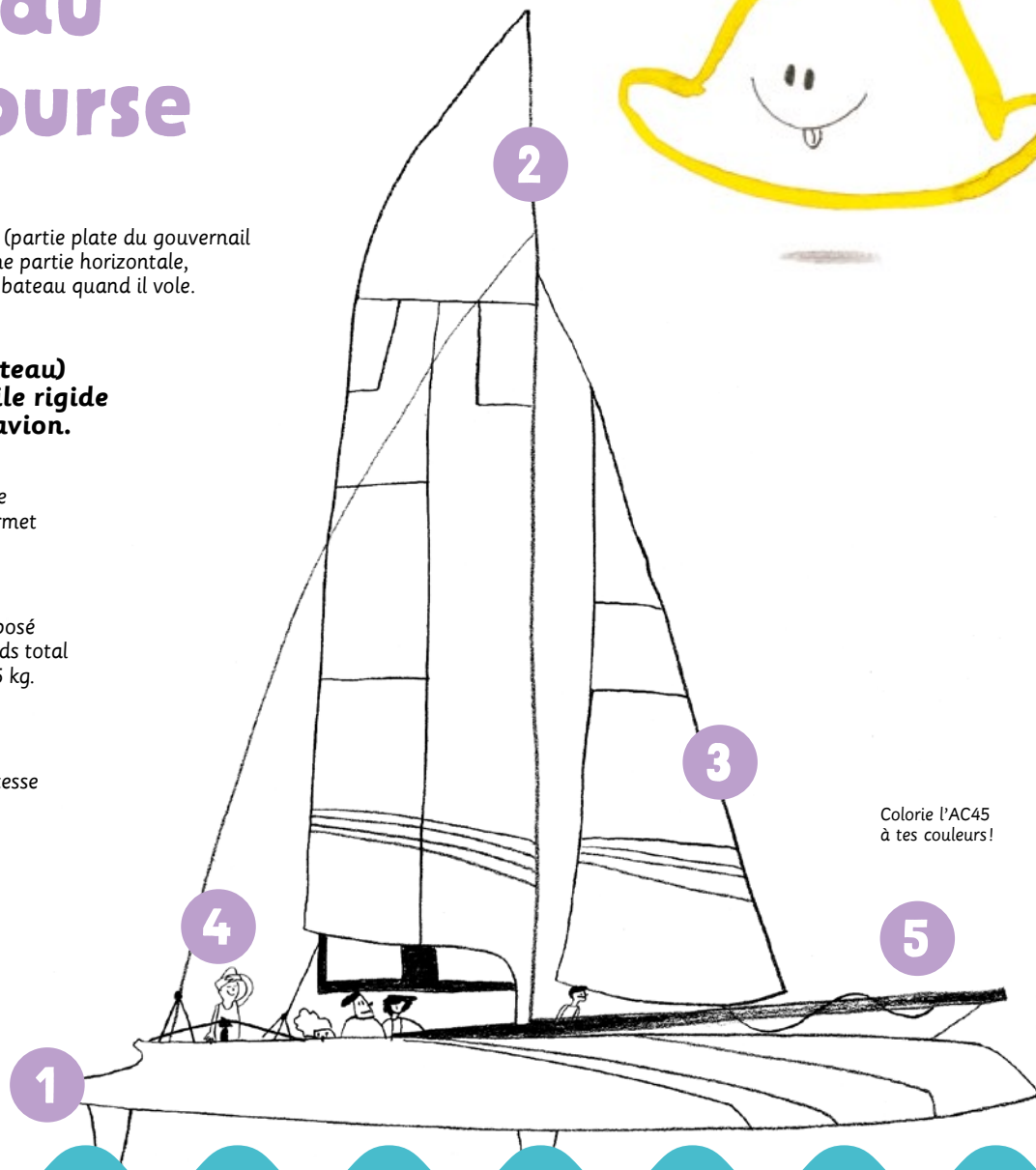
**1** Au bout de chaque safran (partie plate du gouvernail d'un bateau), se trouve une partie horizontale, qui permet de stabiliser le bateau quand il vole.

**2** L'AC45 (nom du bateau) est équipé d'une aile rigide comme celle d'un avion.

**3** En avant de l'aile se trouve le solent. Une voile qui permet une meilleure vitesse.

**4** Chaque équipage est composé de 5 personnes dont le poids total ne doit pas dépasser 437,5 kg.

**5** Grâce à sa composition, l'AC45 peut voler à une vitesse de 36 nœuds (65 km/h).



Colorie l'AC45  
à tes couleurs!



**À toi de jouer!**

# CARTES À DÉCOUPER!



**Thierry Fouchier**  
Team Groupama France



**Olivier Herledant**  
Team Groupama France



**Matthieu Vandame**  
Team Groupama France



**Thomas Le Breton**  
Team Groupama France



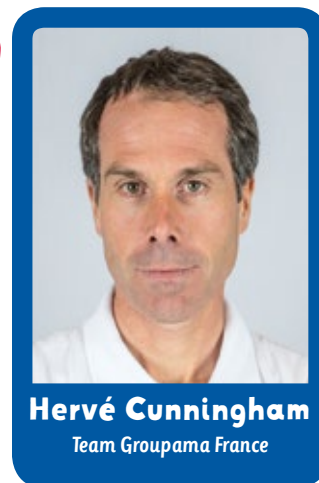
**Arnaud Jarlegan**  
Team Groupama France



**Adam Minoprio**  
Team Groupama France



**Nicolas Heintz**  
Team Groupama France



**Hervé Cunningham**  
Team Groupama France



**Franck Cammas**  
Team Groupama France



**Devan Le Bihan**  
Team Groupama France

**America's  
Cup 2016**  
Groupama Team France

*minimag.tpm-agglo.fr*

**America's  
Cup 2016**  
Groupama Team France

*minimag.tpm-agglo.fr*



**America's  
Cup 2016**  
Groupama Team France

*minimag.tpm-agglo.fr*

**America's  
Cup 2016**  
Groupama Team France

*minimag.tpm-agglo.fr*

**America's  
Cup 2016**  
Groupama Team France

*minimag.tpm-agglo.fr*

**America's  
Cup 2016**  
Groupama Team France

*minimag.tpm-agglo.fr*

**America's  
Cup 2016**  
Groupama Team France

*minimag.tpm-agglo.fr*

**America's  
Cup 2016**  
Groupama Team France

*minimag.tpm-agglo.fr*

**America's  
Cup 2016**  
Groupama Team France

*minimag.tpm-agglo.fr*

**America's  
Cup 2016**  
Groupama Team France

*minimag.tpm-agglo.fr*

## Atelier matelotage

# FAIS TA POMME DE TOULINE

La pomme de toulaine est utilisée en marine au bout des cordages pour faciliter leur lancement : pour réaliser une pomme de toulaine, il suffit de faire quatre cercles emboîtés les uns dans les autres.

**1** Coince la bille entre ton index et ton majeur et entoure le cordage autour de ces derniers de façon à ne plus voir la bille. Fais 4 tours. Tu as fait le 1<sup>er</sup> cercle.

**2** Fais un virage sur ton majeur pour réaliser le 2<sup>e</sup> cercle dans l'autre sens. Réalise le même nombre de tours. Tu as fini le second cercle.

**3** Fabrique à nouveau un virage en rentrant la cordelette à l'intérieur du premier cercle. Tu entames alors le 3<sup>e</sup> cercle, celui qui va maintenir l'ensemble. Réalise à nouveau le même nombre de tours. Le troisième cercle est terminé.

**4** C'est à présent le moment de commencer le serrage, et c'est là que les choses se compliquent un peu. Il faut le faire doucement. Commence par un prés-serrage, puis un deuxième si nécessaire. Pour cela part d'une extrémité en tirant doucement sur la cordelette jusqu'à arriver à l'autre extrémité. Reste bien concentré car tu dois serrer les cercles les uns après les autres et bien suivre ta corde.

**5** Puis faire un nœud coulissant comme ci-dessous et ainsi en faire un porte-clefs.

## MATÉRIEL

Une bille

1,5 mètre de cordelette rigide comme celle utilisée sur les bateaux ou pour l'escalade.

## ASTUCE

Les explications pour le serrage ne sont pas faciles tu peux visionner la vidéo de la Corderie Royale de Rochefort (Centre International de la Mer) en Charente-Maritime qui te montre comment réaliser le nouage et surtout le serrage!

[www.dailymotion.com/video/xlc65o-les-noeuds-marins-de-la-corderie-royale-de-rochefort-17300-n-1-la-pomme-de-toulaine-creation](http://www.dailymotion.com/video/xlc65o-les-noeuds-marins-de-la-corderie-royale-de-rochefort-17300-n-1-la-pomme-de-toulaine-creation)

## Garde le contact

# L'agglomération dans ta vie de tous les jours

Pose tes questions sur TPM à Alice et Fanny à l'adresse ci-dessous, elles y répondront dans un prochain Mini Mag :

Mini Mag, Alice et Fanny  
Service communication  
107, boulevard Henri Fabre  
83041 Toulon Cedex 9

[minimag@tpmed.org](mailto:minimag@tpmed.org)

« Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant au service communication, Fanny Massi ou Alice Giudici au 04 94 93 34 14 04 94 93 82 19 ou par mail [fmassi@tpmed.org](mailto:fmassi@tpmed.org) / [agiudici@tpmed.org](mailto:agiudici@tpmed.org). »

**Directeur de la publication :** Hubert Falco

**Co-directeur :** Valérie Paecht-Luccioni

**Directeur de la communication :** Valérie Paecht-Luccioni

**Rédacteurs en chef :** Alice Giudici [agiudici@tpmed.org](mailto:agiudici@tpmed.org) et Fanny Massi [fmassi@tpmed.org](mailto:fmassi@tpmed.org)

**Rédaction :** Alice Giudici, Hortense Hébrard, Patricia Lopez, Fanny Massi, Sandrine Moulinas, PJP

**Photos :** Hortense Hébrard et Olivier Pastor, Mark Mcnulty (As the world tipped) - Thomas Laroukss Kalinarczik (Les Tambours) - Paris Bénarès (Chamôh!) - Patricia Dussailant (Cors'air et Nosferatu - Mobifil) - Marta Marco (Rodafonio) - DR (Les Aquamens - Les Excentriques)

**Conception/réal. graphique :** [www.atelier-multiple.fr](http://www.atelier-multiple.fr)

**Illustrations au fil des pages :** Karine Maincent

**Bande dessinée :** [www.lapetiteboite-edition.fr](http://www.lapetiteboite-edition.fr) - Vincent Berger

**Impression :** Trulli - **Tirage :** 5000 exemplaires

**Distribution :** diffusion TPM dans les lieux sélectionnés

**Dépôt légal :** à parution ISSN n°2258-8043 - BP CS 30536

**Direction de la Communication**

Toulon Provence Méditerranée - Hôtel d'agglomération  
107 boulevard Henri Fabre - CS 30536 83041 Toulon Cedex 09

Ton espace enfant sur le web :  
[minimag.tpm-agglo.fr](http://minimag.tpm-agglo.fr)

L'instant bulle

# L'America's Cup

Du 9 au 11 septembre,  
Toulon accueille un événement  
exceptionnel : la seule étape  
française de la mythique Coupe  
de l'America...

