# L'alimentation à bord d'un Imoca

Pour partir sur une course au large, il faut prévoir la nourriture nécessaire pour le nombre de jours de course envisagé. Par exemple, pendant le Vendée Globe, Sam Davies prévoit de passer 74 jours en mer pour effectuer les 44 448km du célèbre tour du monde en passant par les 3 caps (Leeuwin , Horn, Bonne Espérance).
Il faut prévoir suffisamment de nourriture en prenant un peu de marge (si toutefois elle prend du retard sur son objectif) mais il faut faire très attention au poids embarqué, car un bateau trop lourd empêcherait une performance. L'avitaillement* représente 120 à 180 kilos (produits d'hygiène compris).

C'est pour limiter au maximum le poids de la nourriture que les skippers choisissent de prendre des plats lyophilisés. Peu encombrants, nourrissants et très légers…, il suffit d'un peu d'eau douce pour les préparer (elle est fournie par le dessalinisateur du bord). Le skipper la fait chauffer sur son réchaud (comme au camping) puis la mélange au sachet.

INITIATIVES COEUR, Samantha Davies, ,Repas,

La personne chargée de l'avitaillement dans l'équipe calcule la nourriture à emporter au plus proche des besoins physiques du marin et choisit avec lui les aliments qu'il a envie de manger.

En mer, les marins doivent manger davantage pour compenser leur consommation énergétique. On estime que la dépense énergétique quotidienne nécessaire à un marin solitaire du Vendée Globe est comprise entre 3 500 et 5000 kilocalories alors qu'un adulte à terre n'en « brûle » que 2800 en moyenne. Pour éviter une perte de poids importante il faut veiller à la qualité nutritionnelle des plats emportés. Sam fait 3 repas par jour comme

aimer.sa.classe

à terre + des petites collations. «Ce n'est pas possible, comme à terre, de sauter un repas si tu n'as pas envie de manger, car c'est une mise en danger». Par contre, les heures de repas ne sont pas fixes, car c'est l'activité du bateau qui dicte les horaires pendant une course.

Il faut aussi tenir compte du fait qu'on n'a pas les mêmes besoins ni les mêmes envies sous les chaleurs des tropiques ou dans les immensités glaciales autour de l'Antarctique. Dans les zones les plus froides de la planète, un skipper a besoin de deux fois plus d'apport calorique qu'un terrien. On prévoit des plats moins lourds à manger quand il fait chaud, plus salés, car on transpire et perd du sel. Et des plats un peu plus consistants quand il fait froid.
Il est aussi important de préserver le plaisir de manger car l'alimentation joue aussi sur le moral et donc la performance du skipper.
Sam ne part jamais sans quelques gourmandises : ses chocolats, bonbons, pâtes de fruits, et noisettes, toutes ces petites douceurs faciles à grignoter.

A l'intérieur du bateau, les repas sont rangés dans des sacs zippés qui correspondent aux repas de la semaine. Ainsi Sam peut choisir ce qu'elle va manger à chaque repas selon son envie du moment.
Ces sacs sont rangés dans des caisses qu'il faut déplacer à droite ou à gauche dans la cabine suivant l'allure pour équilibrer le bateau, exactement comme on le fait pour les voiles.

*avitaillement : tout ce dont on a besoin pour vivre (nourriture et hygiène)

aimer.sa.classe

# L'alimentation à bord d'un Imoca

Composition du paquetage « nourriture » de Samantha Davies

| | Plat | Marque | Poids net (gr) | Kcal/100 gr | Kcal/Produit |
|---|---|---|---|---|---|
| Petit-déjeuner sucré | Porridge au Millet bio, Framboises, Poudre de baies d´Aronia | Lyo | 92 | 498 | 458 |
| | Porridge à la noix de coco, Myrtilles, Figues et graines de chia | Lyo | 100 | 518 | 518 |
| | Porridge pommes, canneberges, cannelle et graines de chia | Lyo | 70 | 500 | 350 |
| | Petit-déjeuner à la Myrtille | TrentMeals | 124 | 404 | 500 |
| | Super Graines et Baies Rouges | TrentMeals | 110 | 454 | 500 |
| | | Jordans | | | |
| | Porridge Golden Syrup | Quaker Oats | 72 | 398 | 286 |
| | Avoine | | | | |
| | Pain au chocolat | Pinabel | 55 | 427 | 235 |
| | | | | | |
| salé | Haricots blancs à la sauce tomate au soja | Firepot | 135 | 344 | 465 |
| | Porc et haricots - petit déjeuner anglais | Firepot | 135 | 378 | 510 |
| | | | | | |
| **D** | Dessert Yaourt aux Baies sauvages | Travellunch | 100 | 421 | 421 |
| **E** | Crème Catalane | Lyo | 65 | 455 | 296 |
| **S** | Riz au lait avec Fraises | Full Your Prep | 70 | 469 | 328 |
| **S** | Crème Croustillante à la Pomme | Full Your Prep | 70 | 514 | 360 |
| **E** | Gateau de Riz à la Vanille | Treak'n Eat | 100 | 467 | 467 |
| **R** | Compotes | | 90 | 47 | 42 |
| **T** | Mont blanc (vanille, chocolat ou biscuit) | Mont blanc | 85 | 113 | 96 |
| **S** | | | | | |
| | Barre énergétique Léone Bio - Figues, Noix, Cacahuètes | Cook'n Run | 48 | 365 | 175 |

aimer.sa.classe

# L'alimentation à bord d'un Imoca

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| B | Barre énergétique Colette Bio - Banane graine de chia noix de coco | Cook'n Run | 50 | 355 | 175 |
| A | Barre énergétique Simone - Banane noix de cajou gingembre | Cook'n Run | 50 | 346 | 173 |
| R | Barre protéinée Bio - Banane | Chimpanzee | 45 | 343 | 154 |
| R | Barre protéinée Bio - Beurre de cacahuète | Chimpanzee | 45 | 383 | 172 |
| E | Barre protéinée Bio - Chocolat | Chimpanzee | 45 | 448 | 246 |
| S | Pâtes de fruits | Punch Power | 30 | 343 | 103 |
| | Barre figue | Gerblé | 25 | 384 | 95 |
| | Barre amande | Gerblé | 25 | 420 | 106 |
| | Barre datte orange graines de tournesol | Gerblé | 25 | 355 | 89 |
| | Barre fruits secs | Fuizion | | | |
| | Barre du randonneur | Atelier du Lautaret | | | |
| | Nougat | Atelier du Lautaret | | | |
| | Barres céréales | Meltonic | | | |
| | | | | | |
| P | Taboulé - Bio | MX3 | 85 | 336 | 286 |
| L | Taboulé complet Indienne | MX3 | 170 | 372 | 632 |
| A | Taboulé aux Petits Légumes | VOYAGER | 80 | 343 | 274 |
| T | Riz Jalfrezi et Amandes | TentMeals | 108 | 460 | 500 |
| S | Couscous à l'italienne | TentMeals | 124 | 404 | 500 |
| | Couscous marocain | TentMeals | 125 | 400 | 500 |
| | Chili végétalien - Grand format | Firepot | 200 | 359 | 730 |
| | Dahl riz aux épinards | Firepot | 135 | 380 | 500 |
| | Pates bolognaises au soja | Firepot | 135 | 389 | 525 |
| | Risotto aux cèpes | Firepot | 135 | 415 | 560 |
| | Couscous aux légumes et épices Cajun | Expedition Foods | 110 | 411 | 452 |
| | Légumes Tikka au Riz - Grand format | Expedition Foods | 148 | 549 | 812 |

aimer.sa.classe

# L'alimentation à bord d'un Imoca

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Wok de nouilles aux légumes | Tactical FoddPack | 100 | 551 | 551 |
| **V** | Curry de patates douces | Tactical FoddPack | 100 | 470 | 470 |
| **E** | Chili végétalien | REAL | 132 | 430 | 567 |
| **G** | Ragoût de courgettes et de maïs | REAL | 116 | 451 | 510 |
| **E** | Couscous aux lentilles et aux épinards | REAL | 121 | 420 | 508 |
| **T** | Pâtes à la sauce tomate Chili Végétalien | REAL | 127 | 425 | 540 |
| **A** | Risotto aux Asperges et Brocolis | Adventure Menu | 124 | 348 | 432 |
| **R** | | | | | |
| **I** | Riz basmati au curcuma et gingembre | Beendhi | 125 | 351 | 439 |
| **E** | Riz basmati à la noix de coco | Beendhi | 125 | 377 | 471 |
| **N** | Riz basmati aux lentilles | Beendhi | 125 | 350 | 437 |
| **S** | Duo de quinoa aux légumes d'été et pimenton doux | Beendhi | 125 | 348 | 435 |
| | Lentilles corail à la noix de coco | Beendhi | 125 | 342 | 428 |
| | Riz sauté à l'indienne noix de coco, carottes, petits pois | Beendhi | 125 | 356 | 445 |
| | Curry de lentilles jaunes, noix de coco, tomates curcuma | Beendhi | 125 | 349 | 436 |
| | Taboulé méditerranéen poivrons, citron, menthe | Beendhi | 125 | 345 | 431 |
| | Couscous d'épeautre courgettes, olives et romarin | Beendhi | 125 | 247 | 308 |
| | Couscous de blé complet raisins secs, carottes et menthe | Beendhi | 125 | 347 | 433 |

aimer.sa.classe

# L'alimentation à bord d'un Imoca

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Coquillette courgettes, tomates, thym | Beendhi | 125 | 344 | 430 |
| | Riz et quinoa, tomates, ail, origan | Beendhi | 125 | 353 | 442 |
| | | | | | |
| **P** | Poulet Kebab et riz | REAL | 138 | 432 | 596 |
| **L** | Poulet aux lentilles et citron vert | REAL | 120 | 439 | 537 |
| **A** | Poulet Tikka au riz | Expedition Food | 79 | 578 | 456 |
| **T** | Chili Con Carne au Riz | Expedition Food | 88 | 522 | 459 |
| **S** | Poulet Korma au riz | Expedition Food | 85 | 538 | 457 |
| | Penne à la sauce Bolognaise et au Parmesan | Adventure Menu | 105 | 438 | 460 |
| **M** | Ragout de bœuf avec orge perlé | Firepot | 110 | 473 | 520 |
| **I** | Pâtes orzo à la sauce bolognaise | Firepot | 135 | 468 | 635 |
| **X** | Chili con carne et riz | Firepot | 135 | 442 | 600 |
| **T** | Nouilles épicées au porc - Grand format | Fireport | 160 | 486 | 765 |
| **E** | Suprême de poulet à la ratatouille | Adventure Menu | 75 | 480 | 360 |
| **S** | Filet de porc et pommes de terre à l´aneth | Lyo | 77 | 411 | 316 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **B** | Thon à l'huile d'olive | Connétable | 80 | 253 | 132 |
| **O** | Miettes de thon tomates et herbes de provence | Petit Navire | 80 | 135 | 68 |
| **I** | Rillettes de thon | Petit Navire | 125 | 277 | 347 |
| **T** | Rillettes de saumon | Petit Navire | 125 | 261 | 327 |
| **E** | Viande des grisons | | 40 | 104 | 81 |
| **S** | Chiffonnade jambon cru | | 50 | 270 | 135 |
| | | | | | |
| **F** | Beaufort | | 40 | 401 | 161 |
| **R** | Comté | | 40 | 417 | 167 |
| **O** | Manchego | | 40 | 320 | 128 |
| **M** | Etorki | | 40 | 280 | 112 |
| **A** | Petit Basque | | 40 | 396 | 159 |
| **G** | Parmesan rapé (10 gr de saupoudrage) | Bonat | 100 | 574 | 58 |
| **E** | Cheddar rapé (10 gr saupoudrage) | Lio Licious | 100 | 563 | 57 |

aimer.sa.classe

# L'alimentation à bord d'un Imoca

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **D** | Huile d'olive | | | | |
| **I** | Beurre en boite | | | | |
| **V** | Pesto en tube | | | | |
| **E** | Sauce tomates pour pates en tube | | | | |
| **R** | Peanuts butter | | | | |
| **S** | | | | | |
| | Pain épeautre noix | | 100 | 312 | 312 |
| **P** | Pain montagnard | | 100 | 309 | 309 |
| **A** | Pain complet hamburger | | 140 | 294 | 411 |
| **I** | Pain nature Hamburger | | 140 | 293 | 410 |
| **N** | | | | | |
| **S** | Krisprolls (pour 3 pains) | | 37 | 404 | 151 |
| | Tartine (pour 4 tartines) | Jardin bio | 23 | 378 | 87 |
| | Chips | | 30 | 546 | 168 |
| | | | | | |
| **F** | Abricots secs | | 30 | 271 | 82 |
| **R** | Figues | | 30 | 252 | 76 |
| U | Pistaches (45 pistaches) | | 30 | 630 | 189 |
| I | Cacahuètes salées | | 30 | 567 | 171 |
| T | Mangues | | 30 | 301 | 91 |
| S | Noisettes (20 noisettes) | | 30 | 628 | 189 |
| S | Amandes (20-25 amandes) | | 30 | 634 | 191 |
| E | Noix de cajou (20 noix de cajou) | | 30 | 553 | 166 |
| C | Graines grillées cacahuètes, noix de cajou et amandes | Daco Bello | 30 | 618 | 186 |
| S | | | | | |
| | Figue et son | Gerblé | 42 | 450 | 190 |
| **G** | Cranberry saveur amande | Gerblé | 33 | 443 | 147 |
| **A** | Soja figue | Gerblé | 68 | 431 | 292 |
| **T** | Soja orange | Gerblé | 70 | 451 | 315 |
| **E** | Lait chocolat | Gerblé | 57 | 449 | 260 |
| **A** | Germe de blé | Gerblé | 42 | 445 | 187 |
| **U** | Sablé saveur myrtilles | Gerblé | 47 | 464 | 218 |
| **X** | Sablé saveur cranberry | Gerblé | 44 | 459 | 202 |
| | Pomme noisette | Gerblé | 58 | 453 | 260 |

aimer.sa.classe

# L'alimentation à bord d'un Imoca

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Miel chataigne | Gerblé | 50 | 449 | 225 |
| | 3 graines | Gerblé | 33 | 450 | 150 |
| | | | | | |
| Thé | | | | | |
| Lait en poudre | | Régilait | | | |
| Lait concentré sucré | | Régilait | | 328 | 197 |
| Chocolat au lait | | | | 545 | |
| M&M's | | | 45 | 516 | 232 |
| | | | | | |
| **Fruits** | Orange | | 120 | | 52 |
| | Pomme | | 100 | | 70 |
| | Pamplemousse | | 150 | | 72 |

aimer.sa.classe