



Ce 30 janvier 2025, c'est l'effervescence et la cohue dans l'anse du Moulin de l'Enfer, petit bras de mer infiltré dans une anse de l'Aber Wrac'h. Il est 17 heures, presque marée haute. Plus qu'une dizaine de centimètres à monter encore, et l'on pourra larguer les amarres du *Rara Avis* d'abord, du *Bel Espoir* ensuite. Le premier prendra aussitôt la route transatlantique qui le mènera vers les Antilles. Le second, une fois n'est pas coutume, prendra la direction de la mer Méditerranée pour une odyssée toute particulière. Pour l'heure les moteurs sont en chauffe et on rit, on pleure, on panique un peu pour certains, on se rencontre pour la première fois, on s'arrache parfois à la terre comme un oisillon tombé du nid.

18 heures 27, c'est pleine mer, pas question de rater le coche, la marée n'attend pas, et c'est bien pratique pour ne plus tergiverser.

En route pour Barcelone, d'où doit démarrer une toute nouvelle aventure pour le *Bel Espoir*. Ça tombe bien car il est tout beau tout neuf et on est ravis de le mettre à l'épreuve. En partenariat avec l'association Mar Yam, ce sont huit séjours de deux semaines avec des groupes de tout le pourtour méditerranéen, toutes nationalités, religions et cultures confondues. C'est parfois une dizaine de pays qui se retrouvent à bord, « et rien que ça c'est formidable » aurait dit Michel Jaouen. Dans les faits ça le fut.



# Histoires de capitaines

En 2025, nous avons organisé 41 stages en mer ouverts à tous rien que sur les deux trois-mâts. Au total, ce sont 1022 personnes qui ont foulé le pont de nos bateaux cette année (sans compter les navigations de l'antenne de Marseille).

Ça en fait, des individus, avec autant de particularités à prendre en compte tout en veillant à l'équilibre du groupe.

Nous avons demandé à deux de nos capitaines comment ils vivent cela, voici leur retour :



## C'est ça aussi !

Je me souviens de la toute première fois, c'était il y a presque 10 ans, aux Antilles, sur *Bel Espoir*. Un souvenir vivant, à la fois grisant et effrayant, comme si j'étais investie d'une mission suprême. Eh bien non, évidemment !

Mais alors commander à l'AJD c'est quoi ? C'est mille choses à la fois, une recette ultra complète à base d'ingrédients classiques, les traditionnelles « compétences technico-maritimes », rehaussées d'un subtil assaisonnement humain, du réglage fin.

Commander à l'AJD, c'est planifier, anticiper, coordonner, manœuvrer, remplir des papiers, consulter des fichiers, veiller au grain, au moulin et aux marées. Certes.

Commander à l'AJD, c'est aussi accueillir les gens et les événements sans jugement, c'est fédérer et sécuriser. C'est transmettre sans éduquer, accompagner sans assister, évaluer sans mépriser. C'est démystifier, encourager, donner confiance en accordant la sienne. C'est inspirer, à moins que ce ne soit inspirant ? Les deux, mon capitaine !

Et puis c'est patienter, s'impatiser, rabâcher, c'est parfois consternant et toujours fatigant. C'est bidouiller, c'est système D, c'est pas toujours facile, c'est douter beaucoup et l'assumer, c'est apprendre encore et s'en réjouir. C'est du flair et, quand on en manque, une vraie galère... Alors on s'adapte, on improvise, on se remet en question, on tente autre chose, on se plante encore, si possible sans (s')échouer.

Et puis souvent, tout doucement, la magie opère, les regards s'aiguisent, les gestes se précisent, les intuitions s'affirment, le bordel s'organise et le barouf s'harmonise. Ça y est, on y est. C'est le moment de s'effacer et de s'émerveiller.

C.G

## Mazette

Ce matin, j'ai mal au ventre. Ça gargouille fort. Je pars avec *White Dolphin*. Ce n'est pas une première, mais cette fois je suis capitaine et je suis tétanisé.

Tempête de beau temps annoncée, stagiaires ultra motivés, bateau prêt. Mais la peur est là, collante, agaçante. J'ai peur de décevoir. Ma mission c'est rendre la pareille, transmettre ce que j'ai reçu de l'AJD, faire un retour à l'envoyeur.

On se calme. À l'AJD c'est la diversité, le « viens comme tu es », qui font foi. J'ai toujours été fasciné par la pluralité des connaissances et des savoirs qui gravitent autour des bateaux et du chantier. Je me dis qu'à ma façon, avec mon bagage, je fais partie de ce vivier.

Je me rends compte que j'ai un peu trop sacralisé le rôle de capitaine. Ici, l'objectif n'est pas de battre des records. Il s'agit d'aller faire un petit tour, avec des gens qui en ont envie aussi. Si, en plus, on peut s'amuser, s'alléger et apprendre, alors c'est super-banco.

Je gagne ma croûte avec des activités maritimes. Les objectifs sont parfois contre nature, avec des routes face au vent pour boucler le circuit, au moteur pour respecter le timing. Je ne sais plus naviguer sans ces contraintes. Mince alors, je suis trop libre, je ne sais plus comment m'y prendre.

Je crois bien que la peur vient de s'envoler. En plus, la flottille de l'AJD n'est pas de pacotille. Ce n'est pas tous les jours qu'on part en vacances sur un ketch classique de 20 mètres, qu'on traverse l'Atlantique sur un trois-mâts goélette, et qu'on peut envisager d'écrire ses mémoires après en avoir été capitaine.

À part cette bouffée d'orgueil, tout est vrai dans cette histoire.

Adrien



# Mar Yam : The freedom to BE

## Témoignage d'une stagiaire

C'est encore trop frais pour que je fasse le tri dans ma tête, que je raconte une seule journée.

Je pense qu'il n'y en a pas deux qui se ressemblent, et puis il y a tant de stagiaires, formateurs, capitaines qui sont passés par là, tous chargés de la même envie de transmettre et d'apprendre. Il y a eu cette expérience avec l'association Mar Yam, de mon côté il y avait la barrière de la langue, mais nous étions tous sur le même grand rafiôt, et chaque regard, chaque conversation si petite qu'elle soit, nous a rappelé qu'on était là, ensemble, pour s'ouvrir un peu plus et créer des dialogues pour demain.

Je n'y connaissais rien en navigation, mais tout était bien pensé pour qu'on puisse y arriver, des stagiaires qui étaient là depuis quelques mois nous ont donné tous les savoirs qu'ils avaient accumulés.

Au début, ça fout la frousse, puis quelques temps après tu te retrouves à transmettre tout, ou le pas-grand-chose que tu sais, à d'autres qui embarquent, et à dire « t'inquiète, je faisais la même tête que toi y a un mois ».

Je pourrais citer tout ce qu'on a appris. Mais c'est pas tout ce que je retiens de cette expérience. Les moments de joie, avec des pas grands choses. Les secrets qu'on se raconte la nuit, quand on n'est plus que quelques-uns à veiller, que ça chuchote parce que tout le monde dort. Et puis, vers quatre ou cinq heures, « nous attendions tous la même chose en silence. Les premiers rayons du soleil. Suspendus entre l'air et l'eau. Le silence qui précède le jour est un cadeau, et on se dit qu'on a peut être trouvé ce qu'on est venus chercher. »

Y en a eu, des rencontres, des chants, des danses. Et puis, quelques appels mayday à la VHF que nous aurions préféré ne pas entendre, quelques étoiles que nous aurions préféré ne pas voir, car elles n'en étaient pas. Des terres qu'on n'a pas pu voir, d'autres qu'on ne pensait jamais voir de si près. Une demande en mariage, de grandes annonces, une cérémonie, des oiseaux qui viennent se reposer en pleine mer. Des amours aussi je crois. Des départs précipités, suivis de quelques larmes. On s'est sauvés de rien du tout, mais pour beaucoup qui pensaient être brisés, bah, on s'est retrouvés incassables.

Dans ma lettre, j'avais demandé une pommade pour soigner les paumés. Merci, j'en ai trouvé quelques ingrédients.

J'ai pas rencontré le grand monsieur qui nous a permis de vivre ça, mais y a encore toute sa solidarité qui respire dans chacune des personnes qui font vivre ces lieux.

Diadénys



Menelik a regalé le Pape de ses pancakes

## Une petite visite

Le *Bel Espoir* est au port d'Ostie, côte ouest italienne, tout proche de Rome. Nous envoyons sur le grand mât le pavillon du Vatican. Nous avons appris, quelques jours auparavant, que le Pape souhaitait nous rendre visite. Dans l'après-midi, notre commandant l'accueille à la coupée. Léon XIV prend soin de saluer chacun des membres d'équipage et des stagiaires. Pendant sa visite intégrale du bateau, il nous confie que le monde de la mer ne lui est pas étranger, son père était marin.

Réunis dans le rouf, nous avons la chance d'échanger longuement sur le thème de notre Tour pour la Paix en Méditerranée autour d'un goûter préparé à bord. Le Père Jaouen aurait sûrement été fier que son bateau mène cette opération.

Zyton





## Durrës > Trieste

Traduction Adam

La plus grande leçon que je tire de mes deux semaines à bord du *Bel Espoir*, c'est l'expérience de la liberté. La liberté d'aimer, de parler, d'ÊTRE; sans préjugés, sans règles, sans cadres, sans frontières. Mais lorsque vous êtes confronté à la liberté, vous êtes également confronté à vous-même, à qui vous êtes et à ce que vous représentez. Sur ce bateau, nous avons peu de miroirs, mais je ne me suis jamais reflétée aussi clairement.

Je suis encore jeune, j'ai 20 ans et je ne sais pas encore exactement quelle est ma place. Et c'est peut-être ce qu'il y a de plus beau. Dans la vie de tous les jours, les gens luttent constamment pour apprendre et réussir, cherchant sans cesse leur place afin de se sentir enfin acceptés. Mais ce bateau m'a appris quelque chose de différent : peu importe l'étiquette que l'on nous colle, car les gens seront toujours plus que des étiquettes. Lorsque vous rencontrez des personnes issues de groupes différents, vous réalisez qu'au final, ces étiquettes n'ont aucun sens. Quand j'ai trouvé de la joie à échanger avec une personne en face de moi, peu importait son âge, son origine



## Manon

Avoir plusieurs cordes à son arc, voilà qui fait un bon curriculum pour sévir au bureau de l'AJD. Il faut disposer de neurones bien câblés, bien entendu, et spécialisés en tout. Sonneries du téléphone, pluie de mails, visiteurs impromptus : toutes sortes de sujets agrémentent sans cesse le flot de la journée.

Manon fait des listes de choses à faire. Elle aime rayer des lignes. Comme ceci :

### Construire un trois-mâts.

C'est rayé ? C'est fait !

Il y a dix ans, il y a eu une suspension de temps. Sa candidature pour le bureau serait-elle retenue ? Juste avant, elle était stagiaire. À bord, le matelot Manon a fait la cuisine, tiré sur des bouts, pris des quarts, trafiqué dans les moteurs, rencontré son Nath. Rester dans ce paradis, elle en rêvait. Est-ce que ce serait oui ? Elle se tournait les sangs. La question réglée, elle a accouru au bureau toute propulsée de joie.

À ce jour, elle carbure toujours à la bonne humeur. Tout le monde ne sait pas recadrer avec autant d'affabilité. Elle ne s'en laisse pas conter par les escamoteurs et les illusionnistes. Elle travaille la matière humaine avec patience. Sa méthode est faite d'un mélange bien équilibré d'autorité et de douceur, une épice précieuse à l'AJD.

ethnique, son sexe, sa religion ou la couleur de sa peau. Ce qui comptait, c'était qu'il s'agissait d'un être humain, qui percevait le monde différemment de moi, mais qui ressentait la vie de la même manière, aimait, souffrait, espérait et rêvait comme moi.

J'ai compris cela encore mieux lorsque j'ai raconté mon expérience à bord du bateau avec mes amis à Tirana. L'un d'eux m'a dit : « Ela, c'est magnifique comme tu décris tout cela. Tout au long de ton récit, tu n'as pas une seule fois défini la personne dont tu parlais par sa profession, son continent ou sa classe sociale. Tu as simplement parlé d'une personne qui t'a fait ressentir cela et qui ressentait la même chose que toi. » Pendant ces deux semaines, nous avons été enchantés par la nature environnante, les levers et les couchers quotidiens du soleil et de la lune, le ciel étoilé chaque nuit, la vaste mer bleue, la forme des îles grecques et leur abondance d'arbres, de fleurs, de fruits et de petites maisons, ainsi que la beauté de ce bateau, se déplaçant la plupart du temps uniquement grâce à la force du vent.

Emmanuela

## Alexandroupolis > Athènes

Traduction Adam

Une expérience de connexion grâce au bateau. Nous nous rapprochions chaque jour un peu plus les uns des autres en partageant la joie de la navigation, malgré le mal de mer, tirant sur les cordes et travaillant ensemble, dormant ici ou là sans aucune règle, servant les autres en cuisinant, en faisant la vaisselle ou en nettoyant la salle de bain, en contemplant ensemble la nature merveilleuse, parfois la nuit pendant les quarts, apprenant à faire silence et écoutant le chant du vent et des vagues.

Le bateau a été un excellent moyen de rencontrer l'équipage de l'association AJD, de travailler à leurs côtés et de participer aux manœuvres de navigation.

Maialen

Sinon, elle aimerait bien naviguer plus souvent. Mettre les mains dans la mécanique, trouver ses marques sur le pont, sentir le bateau content : quoi de plus pertinent pour une secrétaire du bureau ? Sa formation initiale parlait d'art et de culture. À l'AJD, on sait bien qu'il faut savoir laisser l'inattendu faire son œuvre.

F.L



## Nouvelles du chantier et perspectives

C'est l'automne. Coup d'œil derrière, coup d'œil devant.

Au printemps les stagiaires et les formateurs ont profité de l'absence des deux trois-mâts pour effectuer une révision complète et un gros entretien de toute la flottille composée actuellement de : *White Dolphin*, ketch de 20 m, *Pantry Back*, sloop de 14 m, *Chimère*, sloop de 11,5 m, *Velleda*, ancienne vedette des Phares et Balises, *Odin*, 5,5 m, une baleinière pour les navettes vers Stagadon, un bateau école pour le permis côtier et une floquée de voiles-avirons pour l'éveil maritime des stagiaires, sans compter la collection de « Zodiac » de récup de Ziton. On navigue, on entretient, on répare, on améliore. On fabrique aussi du neuf. Par exemple une annexe voile-aviron pour le *BE* et le *Rara*.

Les formateurs relancent des travaux mis en pause pendant le chantier *Bel Espoir*. Sont notamment au programme la reprise des travaux sur *Agathe*, un yawl de 14 mètres en bois, sur *New Dawn*, premier navire de la flottille, et sur *Fleur de Tendresse*, un Damien II construit en acier qui donne des envies de glaces.

Côté navigation, le programme de l'an prochain verra le *Bel Espoir* reprendre la route des Antilles, puis remonter jusqu'au Canada. Et si on montait encore plus au nord ? Pas cette année, mais mais mais...

Le *Rara Avis* mérite un peu de repos. Cet hiver, nous voulons prendre le temps de l'ausculter et de lui apporter tous les soins qu'il mérite. Il reprendra la navigation au printemps 2026.

L'afflux des demandes pour embarquer et pour le chantier nous confirme que la recette initiée par Michel fonctionne toujours aussi bien. En 2026, cela fera 10 ans qu'il nous a quittés. Une grande fête en son honneur ? C'est marqué sur la liste des choses à faire.



## Recette de "mauvais" poisson

L'année dernière Clément nous a suggéré son « Mulet Mariné ». Dans la série des poissons mal aimés voici une idée de Chloé. Pour tous ceux qui ont la nostalgie des Antilles, des vieilles plein leur congélateur ou leur musette, voici une excellente recette d'accras testée et approuvée.



## > Accras de vieille

Ingrédients :

- |                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| • 500 gr de vieille en filet  | • 1 l de lait   |
| • persil                      | • 1/2 cc de sel |
| • 250 gr de farine            | • 2 cives       |
| • piment                      | • 1 oignon      |
| • 1 sachet de levure chimique | • 400 ml d'eau  |
| • 1 citron                    | • friteuse      |

> Cuire 10 minutes les filets de vieilles dans du lait, les égoutter puis émietter finement à la fourchette.

> Dans un saladier, disposer la farine, le piment, le poivre, le sel et la levure puis ajouter l'eau. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

> Ajouter la vieille et le jus de citron à la pâte puis l'oignon, les cives et le persil hachés.

> Faites chauffer l'huile de friture. Une fois celle-ci chaude, déposer des petites boules de pâte formées à l'aide d'une cuillère à café.

> Quand les beignets remontent à la surface, laissez les cuire 2 minutes. Les égoutter dans un papier absorbant.

Bon appétit !



# Si vous souhaitez nous soutenir, Tout est expliqué là :

## • Par chèque :

À l'ordre de l'AJD, 301 Penn Enez, 29870 Landéda.  
Avec votre numéro AJD —————→  
marqué au dos du chèque  
et votre adresse postale valide.

## • Par carte bancaire :

Le paiement est sécurisé sur  
[www.belespoir.com](http://www.belespoir.com)

Si vous avez déménagé, n'oubliez pas de nous indiquer  
**vos nouvelles coordonnées** pour recevoir votre reçu fiscal.

## Votre numéro AJD :



**Siège social**  
Amis du Jeudi Dimanche  
4, rue Colonel Dominé  
75013 Paris

**[www.belespoir.com](http://www.belespoir.com)**  
email : [info@belespoir.com](mailto:info@belespoir.com)

Le don que vous effectuez entraîne l'envoi d'un reçu fiscal et donne droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66% de son montant pris dans une limite de 20% du revenu imposable pour les particuliers et égale à 60% de son montant pris dans une limite de 5% du chiffre d'affaires pour les entreprises (articles 200 et 238 bis du CGI). Les données que nous recueillons sont enregistrées dans un fichier informatisé déclaré à la CNIL; elles sont uniquement destinées au bureau qui gère les dons, libéralités à des fins de gestion interne et notamment pour l'envoi de votre reçu fiscal, pour gérer la relation donateur et répondre à vos demandes, pour vous tenir informés de l'actualité de l'AJD, ou faire appel à votre générosité. Vous pouvez vous opposer à l'utilisation de vos données à caractère personnel ou y accéder pour leur rectification, limitation ou portabilité, en contactant AJD - 301 Penn Enez - 29870 Landéda. Les données seront conservées pour la durée nécessaire à la finalité précitée.

## Le quizz de Michel Jaouen

### Complétez les phrases suivantes :

#### Avec une bonne mayonnaise ...

- A. Tout le monde à le mal de mer.
- B. Tu fais passer n'importe quoi.
- C. On peut colmater les fuites d'un radiateur.

#### Le mélange ! Le mélange ! Le mélange !....

- A. J'te dirais qu'par ailleurs y'a qu'ça qui marche.
- B. C'est un moteur 2 temps, bordel !
- C. C'est comme ça qu'on fait une bonne mayonnaise.

#### Démerdez vous pour être heureux ....

- A. Moi je dois faire la vaisselle.
- B. J'ai rendez- vous chez les flics.
- C. Parce que les autres ont besoin de votre bonheur.

Vous avez répondu dans l'ordre :  
A-C-A : vous êtes trop terre à terre.  
C-B-B : votre contrôle technique n'est sans doute pas à jour.  
B-A-C : Bravo ! Vous connaissez bien Michel Jaouen.



Yvonne, la légende de la cuisine embarquée

**Consultez le programme des navigations ouvertes à tous sur [www.belespoir.com](http://www.belespoir.com)**