



## Solitaire du Figaro: Ma vie sur le bateau (20 Minutes.fr)

Créé le 27.07.10 à 15h23 -- Mis à jour le 27.07.10 à 15h40

### VOILE - Deux skippers nous racontent leur vie à bord des bateaux de la Solitaire...

Epreuve de Référence de la course au large, la 41e édition de la Solitaire s'élance du Havre mardi. Au cours des quatre étapes entre Manche et Atlantique, les 45 skippers devront se mettre au rythme de leur bateau. Une vie de moine où le sommeil est un ennemi.

**Se reposer:** Seul à bord d'un bateau qui demande des réglages incessants, un skipper ne veut jamais dormir. Mais il est obligé. «Je dors par tranche de 5 à 10 minutes en essayant de m'imposer une plus grosse tranche (20-30 min) par 24 heures», détaille [Isabelle Joschke, skipper de Synergie](#). Avec des plages aussi réduites, pas question de jouer l'insomniaque. «J'ai travaillé avec les médecins du sommeil de l'Hôtel-Dieu. J'ai dormi avec des électrodes pour repérer les moments où mon tonus baisse et où je dormirai plus facilement.» Au total, les skippers cumulent entre 1 et 3 heures de sommeil par 24 heures. Et se mettent parfois dans le rouge. «Ca peut aller jusqu'aux hallucinations. Tu te mets à confondre un sac à voile posé à l'avant avec un équipier imaginaire et à l'engueuler parce qu'il n'est pas assez efficace», raconte [Kito de Pavant, skipper de Groupe Bel](#).

**Se nourrir:** Manœuvres, froid, manque de sommeil, les conditions de navigation font exploser les dépenses caloriques en mer (>5.000 calories par jour). Un petit réchaud permet aux skippers de réchauffer des plats préparés ou lyophilisés. Dans la cambuse d'Isabelle Joschke, «surtout des choses que j'aime et simples. Comme du riz cantonais, du pain, du fromage, des fruits, des céréales, du lait en poudre». «On fait beaucoup de snacking (grignotage) tout au long de la journée. Mais c'est aussi important de se faire deux à trois repas équilibrés par jour, dont un la nuit», analyse l'expérimenté Kito de Pavant, vainqueur de l'épreuve en 2002.

**Naviguer:** Car l'essentiel est d'arriver avant les autres. Alors on analyse de la météo, on manœuvre et surtout on passe des heures rivé à la barre parce qu'un pilote automatique n'a jamais battu un humain à ce petit jeu. Quasiment 20 heures sur 24. Jusqu'à l'épuisement. «Il faut penser à alterner le bras qui tient la barre parce que ça tire sur le trapèze», détaille Isabelle Joschke. Les trapèzes, et puis les cervicales, les lombaires, les quadri... De quoi faire couiner les vieux os de Kito. «Cette année, j'aurai mon propre kiné qui me suivra à toutes les étapes. Ca permet de gérer son planning car les équipes médicales de la course sont souvent débordées.»

**Se laver:** On raconte que pour gagner du poids, les frères Bourgnon coupaient les manches de leur brosse à dents. Alors embarquer un sèche-cheveux... Il s'agit de laver

l'essentiel. «J'utilise des lingettes nettoyante et je me démêle les cheveux quand je peux», résume Isabelle Joshke. Pas de toilettes à bord mais un seau.

**Se détendre:** Coupés de la terre, pas le temps pour la lecture, ni les DVD... Alors, on fait quoi pour se changer les idées? Pas grand-chose. Ah si, certains skippeurs se parlent la nuit sur les ondes de la VHF, la radio des marins. «De temps en temps, je les écoute, mais j'aime bien avoir une vraie solitude. Je ne veux pas dénaturer la course», raconte Isabelle Joschke. Et puis la musique. A fond. «Il n'y a pas de voisin, tu peux y aller. J'écoute du speed quand je suis fatigué.»

**Matthieu Goar**