

ARTICLE 20 MINUTES , 30 JUILLET 2010

VOILE Deux skippers racontent leur quotidien en mer pendant la course du Figaro, qui a débuté mardi. **LA DURE VIE DE « SOLITAIRE » À BORD D'UN BATEAU**

MATTHIEU GOAR

Reine des courses au large, la 41^e édition de la Solitaire du Figaro s'est élancée du Havre, mardi. Au cours des quatre étapes entre la Manche et l'Atlantique, les 45 skippers vont se mettre au rythme de leur bateau. Une vie de moine où le sommeil est un ennemi.

Dormir

Seul à bord d'un bateau, un skipper ne peut jamais dormir. « Je dors par tranches de 5 à 10 minutes en essayant de m'imposer un repos plus long de 20 à 30 minutes par 24 heures », détaille Isabelle Joschke, skipper de Synergie. « J'ai travaillé avec les médecins de l'Hôtel-Dieu. J'ai dormi avec des électrodes pour repérer les moments où je dormais plus facilement. »

Au total, les skippers cumulent entre 1 et 3 heures de sommeil par jour. Trop peu. « 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

Quand on navigue, on brûle beaucoup de calories. Il faut donc bien se nourrir. A bord, les skippers réchauffent des plats préparés ou lyophilisés. Dans la cambuse d'Isabelle Joschke, « surtout des choses que j'aime, comme du riz cantonais, du pain, du fromage, des fruits et des céréales ». « On grignote beaucoup, mais c'est important de se faire deux à trois repas équilibrés par



« Je dors par tranches de 5 à 10 minutes. » Isabelle Joschke, engagée dans la Solitaire du Figaro.

jour, dont un la nuit », analyse l'expérimenté Kito de Pavant, vainqueur de l'épreuve en 2002.

Naviguer

L'essentiel est d'arriver avant les autres. Alors on étudie la météo et on passe des heures à la barre, parce qu'un pilote automatique n'a jamais battu un humain. Quasiment 20 heures sur 24. Jusqu'à l'épuisement. De quoi faire couiner les vieux os de Kito. « Cette année j'aurai mon kiné qui me suivra à toutes les étapes. Ce qui permet de gérer son planning car les équipes médicales de la course sont 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 d'emporter le minimum. « J'utilise des lingettes nettoyantes et je me démêle les cheveux quand je peux », résume Isabelle Joschke. Pas de toilettes à bord mais un seau.

Se détendre

Coups de la terre, pas le temps pour lire... Alors, on fait quoi pour se changer les idées ? Pas grand-chose. Certains skippers 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. » ■