

# Comment se préparer LE SKIPPER ?

**Pour braver la mer, il faut être en forme et très vigilant. Même bien préparée et bien organisée, une course en mer réserve de nombreux événements imprévisibles.**

Tous les navigateurs sont expérimentés, mais lorsque les conditions deviennent extrêmes, même les meilleurs peuvent connaître des situations dramatiques. Le skipper doit donc se préparer à les affronter.

## Un sportif

Le skipper passe presque la moitié de sa journée à naviguer. Manœuvrer son bateau demande une excellente condition physique. La course du Vendée Globe peut être comparée à un **marathon\*** d'environ trois mois. Avant de prendre le large, les navigateurs améliorent en particulier leur **endurance\*** et leur musculature. Ils font parfois appel à un préparateur physique et mental : un coach.

## Apprendre à gérer son sommeil

Il y a beaucoup de choses à faire sur un voilier de course, en particulier lorsque l'on est seul. La baisse de vigilance due au manque de sommeil peut entraîner des erreurs de stratégie, des maladresses, des chutes ou des accidents plus graves encore. Dès qu'il le peut, le skipper va se reposer. Il met alors son **pilote automatique\*** pour le remplacer. Il ne dort que d'un œil et jamais plus de deux heures de suite. Mais parfois, la mer est tellement mauvaise qu'il est impossible de relâcher son attention pour dormir ne serait-ce qu'une heure. Dans ce cas, le marin doit pouvoir réaliser un cycle complet de sommeil en une vingtaine de minutes. Pour se préparer à s'endormir rapidement, le skipper suit, avant de partir, des séances qui lui permettent de se détendre plus facilement et de gérer son stress et ses angoisses.

## Un ingénieur

Les skippers doivent analyser les situations, élaborer des stratégies, maîtriser leurs outils informatiques, se confronter à des problèmes techniques : ils doivent avoir une rigueur scientifique pour aborder le quotidien.



### Exercice

### Le bon ordre !

Peux-tu remettre dans l'ordre les phases d'un cycle du sommeil ?

Sommeil profond / Endormissement /  
Sommeil paradoxal / Sommeil léger

1

2

3

4

Un cycle de sommeil dure en moyenne 90 à 100 minutes.

Grâce à leur entraînement, les skippers arrivent à réaliser ce cycle en ..... minutes seulement !

## Deux formations indispensables



### 1 - Le stage de sécurité et de survie en mer

Pour prendre la mer, le skipper doit suivre un stage de survie ISAF (Fédération internationale de voile). L'objectif est d'apprendre au marin des gestes qui pourront assurer sa sécurité et sa survie en mer. Ainsi, il fait des exercices au large : mettre sa **combinaison de survie\***, sortir d'une **coque\*** retournée, remettre à l'endroit le **radeau de survie\*** et se hisser à bord, nager en-dessous d'une voile, simuler un sauvetage par un hélicoptère et par un navire, manipuler tout le matériel de sécurité : **fusée de détresse\***, lutter contre un incendie. En complément de ce stage de survie, un stage de "sécurité et sauvetage" est organisé depuis 2016.

### 2 - Le stage médical

En mer, le skipper est loin de tout. Privé de toute assistance directe pendant plusieurs mois, il doit être en mesure de se soigner seul. Bertrand de Broc a été obligé de se recoudre lui-même la langue, lors de l'édition 1992-93 ! Depuis 2012, chaque compétiteur suit obligatoirement la Formation médicale Hauturière qui lui permet d'être plus autonome. Inspirée de la marine marchande, cette formation aborde différents soins infirmiers.

À son issue, le skipper doit être capable de décrire des symptômes, de pratiquer l'automédication, de faire un pansement compressif, de soigner une brûlure ou une fracture, de faire un pansement dentaire provisoire, de suturer...

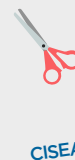
## Le sais-tu ?

### La médecine connectée

Les moyens de communication comme la téléconsultation compensent les difficultés de la pratique de la médecine à distance. Les skippers pratiquent, par une webcam, la visioconférence avec les médecins. Lors du Vendée Globe 2008-2009, l'équipe médicale a recensé une quarantaine de motifs de consultation soit 1 tous les 3 jours.

### Exercice 1 Le kit de survie

Raye les objets qui n'ont pas leur place parmi la centaine que contient le kit de survie du skipper



La survie en mer avec Tanguy De Lamotte : <https://www.youtube.com/watch?v=k7731R7L>