

# Les 24h DU SKIPPER

## Vivre à bord d'un 60 pieds\* pendant le Vendée Globe n'a rien à voir avec la vie à terre.

Cela rime plutôt avec solitude, efforts physiques intenses, acclimatation à toutes les températures, bruit permanent...

Le quotidien en mer avec Tanguy de Lamotte

<https://www.youtube.com/watch?v=s6jFckHjgek>

### La navigation

La priorité du skipper est de faire avancer le bateau, de le manœuvrer, de régler les voiles... Mais pour une bonne navigation, il faut aussi bien analyser la météo, anticiper les changements de temps afin de passer aux endroits où le vent est le plus favorable et éviter les zones sans vent (**la pétote\***). La route la plus rapide n'est pas forcément la plus courte. Tous les jours il décrit sa navigation sur son **journal de bord\***.

### La communication

Même en plein milieu de l'océan, le skipper est toujours relié à la Terre. Deux fois par jour et à heures fixes, **le Poste Central de la course (PC course), installé à Port Olona pour la première fois en 2020-21** entre en contact avec lui pour s'assurer que tout va bien à bord. Avec les nouvelles technologies, les skippers font partager avec la "Terre", les bons moments comme les plus difficiles... Mais c'est aussi parfois une stratégie pour déstabiliser les autres concurrents !

### La nourriture

Pour garder un rythme équilibré, le skipper essaie de manger à heures fixes. Mais par gros temps, il peut être obligé de décaler voire sauter un repas ! Manger reste un moment très important pour se détendre et reprendre des forces. Dans le froid, les repas sont plus riches car le marin a besoin de plus de **calories\***. Le skipper prévoit aussi des barres de céréales ou du chocolat pour prendre des forces rapidement avant un effort intense. Mais surtout, il doit bien s'hydrater : même en milieu humide, il doit boire 1,5 litre d'eau par jour. *L'alimentation avec Tanguy de Lamotte*  
<https://www.youtube.com/watch?v=ht7R-oLISRU>

## Le sais-tu ?

### Le seau : indispensable outil du skipper.

Les bateaux n'ont pas de toilettes et il n'est pas recommandé de se pencher par-dessus bord pour faire ses besoins (au risque de tomber à la mer). La plupart des marins se réfugient donc à l'intérieur du cockpit. À l'abri, ils se contentent d'un seau et d'un sachet biodégradable qu'ils jettent ensuite à la mer.

### L'hygiène à bord

L'hygiène à bord est essentielle. Les skippers vivent dans un espace restreint et doivent le maintenir propre et rangé. L'eau est gérée avec économie pour la lessive, la vaisselle, le ménage et la toilette. Il n'est pas question d'aménager une douche, un minuscule lavabo suffit pour faire la cuisine et la toilette. Dans les mers du sud, le froid contraint les skippers à se laver avec des lingettes. Sous les tropiques, un seau d'eau de mer suffit largement. L'ennemi n°1 reste le sel qui abîme la peau, provoque des démangeaisons et entraîne des problèmes de santé. Les skippers prennent soin de se rincer à l'eau douce et surtout de bien se sécher. Pendant toute la course, garder une bonne hygiène évite de sérieux problèmes de santé. Lors du premier Vendée Globe, Guy Bernardin se coinça une miette de pain entre les dents, cela lui provoqua une rage de dent telle qu'il fût obligé d'abandonner la course.

*L'hygiène à bord avec Tanguy de Lamotte*

<https://www.youtube.com/watch?v=VwAXdb6MvDE>

## Et la détente

Quand les conditions le permettent, le skipper lit un livre, écoute de la musique ou échange avec ses proches restés à terre (mails, réseaux sociaux...). Certains moments sont privilégiés pour ouvrir une bonne bouteille et déguster un bon repas : 1<sup>er</sup> janvier, passage de l'Équateur, de caps... Et Noël ? Comme toi, il ouvre des cadeaux, embarqués avant le départ, mais cela reste très dur de passer les fêtes à des milliers de kilomètres de sa famille.

## Le bruit

Afin d'aller plus vite, plusieurs bateaux sont équipés de **foils\*** (voir la fiche n°3 : "Construire son voilier"). Mais cette nouvelle technologie provoque un bruit assourdissant.

Morgan Lagravière raconte : "C'est dingue comme on peut devenir fou sur du long terme avec ce bruit tellement ça tape sur le système ! Ce sont des bruits assez aigus, très stridents, qui viennent des bords de fuite des foils et ça donne vraiment envie de se taper la tête contre les murs, au-delà du reste. Je porte des boules Quiès en permanence et, même avec, ce n'est pas simple. Vraiment pas simple..."

*New York - Vendée : et ces foils alors ?*

*Ouest France : <http://www.ouest-france.fr/sport/voile/new-york-vendee-et-ces-foils-alors-4286686>*

## Un rythme routinier pendant la course ?

Aucun endroit de la course ne se ressemble : le **Pot au Noir\*** (autour de l'Équateur) est très éprouvant pour le marin qui attend sur son bateau immobile que le vent se lève, c'est l'occasion rêvée pour faire toilette, lessive et bricolage.

Au contraire, les **40<sup>èmes</sup> rugissants\*** et **50<sup>èmes</sup> hurlants\*** obligent le skipper à se vêtir très chaudement, la mer et les vents sont déchaînés. Le skipper doit faire également attention aux icebergs et aux **growlers\***, car ces derniers ne sont pas détectés par les radars et peuvent présenter un très grand danger pour la coque des bateaux. Il faut aussi se reposer car une fatigue extrême pourrait provoquer des hallucinations !



### Exercice 1

### Les 24 heures d'un skipper

Relier chaque action du skipper à sa part de temps de la journée



CALCUL DE LA ROUTE



NAVIGATION



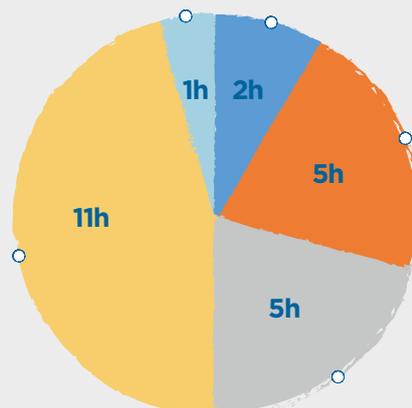
SOMMEIL



HYGIÈNE / DÉTENTE



REPAS



« Quelles sont les ressemblances et les différences avec ton emploi du temps ? »