

Chaque gramme compte

Les participants au Vendée Globe doivent faire attention au moindre gramme qu'ils chargent sur leur bateau. «marina.ch» a donc demandé au Suisse romand Alan Roura ce qu'il a embarqué sur son «Superbigou».

Tania Lienhard, Marco Wölfli  DPPI, m2d

Depuis qu'ils ont pris le départ du Vendée Globe 2016/17 le 6 novembre dernier aux Sables-d'Olonne, les 29 skippers de la compétition doivent faire face aux nombreux défis lancés par cette éprouvante régate en solitaire. Les épreuves n'ont cependant pas

débuté qu'au départ de la régate, mais déjà au cours des longs mois de préparation. Lorsque l'on va passer trois mois en mer, il est essentiel de bien réfléchir à ce dont on a besoin à bord. Seul Suisse de la compétition, Alan Roura voyage avec environ 1,2 tonne de matériel. «Organiser tout le matériel a représenté un immense défi», dit-il avant le départ. Outre les

neuf voiles différentes qui nécessitent beaucoup d'espace et ont un certain poids, les systèmes de navigation, de pilotage automatique, d'alimentation en énergie, ainsi que le moteur pour les situations d'urgence, sont particulièrement importants pour Alan Roura. Sans oublier bien sûr le dessalinisateur pour la production d'eau potable. «Réussir à terminer le Vendée Globe dépend en grande de ces appareils et instruments», déclare-t-il. Les participants doivent également pouvoir faire face à toutes les éventualités, en particulier aux travaux de réparation, car les contraintes auxquelles les bateaux sont exposés sont immenses. «J'ai emporté une quantité d'outils et j'espère être paré contre toute avarie», déclare Alan Roura. Le jeune homme de 23 ans a pu en outre bénéficier des précieux conseils de Bernard Stamm, qui a participé à trois reprises au Vendée Globe, dont en 1999 avec le même bateau qui appartient désormais à Alan Roura. «Une bonne préparation permet d'éviter bien des problèmes. Le fait que le

Superbigou soit plus vieux n'a en outre aucune importance», déclare Bernard Stamm.

L'alimentation influence l'humeur

Un facteur à ne pas négliger et qui contribue énormément au bien-être du navigateur est l'alimentation. Les quelque 120 à 180 kg de denrées alimentaires chargées sur chaque bateau participent en outre énormément au poids total. Sur ce point, Alan Roura a préféré jouer la sûreté en emportant suffisamment de vivres pour environ 120 jours. Les navigateurs qui se sont fixé comme objectif de remporter la victoire sont quant à eux souvent moins généreux dans leur calcul. C'est le cas de Bernard Stamm qui, lors de sa dernière participation en 2012, n'avait emporté que pour 85 jours de nourriture. Le record absolu du Vendée Globe, détenu par Michel Desjoyeaux en 2008/2009, était de 84 jours. Une planification aussi serrée ne présente toutefois aucun risque d'après Bernard Stamm: «Il est possible d'estimer la durée de

_01 Bernard Stamm sait de quoi est fait le Vendée Globe.

_02-03 Il y a 16 ans, Stamm était sur la ligne de départ avec Superbigou. Le voilier, rénové, doit maintenant emmener Roura autour du monde.



Jean-Marie Liot / DPPI / Vendée Globe



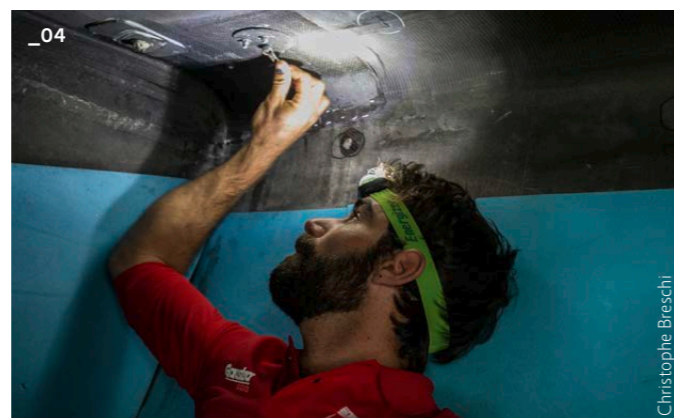
Vincent Courty / DPPI / Vendée Globe



Benoit Stichelbaut / DPPI



Oliver Blaciet / DPPI / Vendée Globe



_01 Les aliments sont rationnés et ne sont pas très variés.

_02 Kito de Pavant fera l'objet d'un suivi pendant tout le Vendée Globe, au nom de la science.

_03 Comme chez Arnaud Bossières, il faut beaucoup de place pour les voiles sous le pont.

_04 Alan Roura se doit d'être habile de ses mains.

_05 Le sommeil, une denrée rare pendant la course.

la régates en fonction des performances du bateau. A quoi se rajoutent encore cinq pour cent de réserve.» Il faut également tenir compte du fait qu'un navigateur brûle entre 4000 et 5000 calories par jour lors du Vendée Globe. Sa position géographique joue également un rôle important, et la dépense d'énergie augmente rapidement dans des climats plus froids. Le passage dans les eaux à 4 °C de l'Antarctique sous les célèbres quarantièmes rugissant est donc très exigeant pour l'organisme. Dans ces conditions, un navigateur dépense alors le double de calories que quelqu'un assis toute la journée au bureau. L'alimentation n'est toutefois pas uniquement cruciale en tant que source d'énergie. Manger est également important pour le moral. Lorsque l'on passe autant de temps en haute mer à affronter tous les dangers, on a besoin de petits plaisirs au quotidien. Ainsi, les participants emportent des bonbons gélifiés et aux fruits, du chocolat, ou encore leurs sardines préférées afin de garder la bonne humeur. Les navigateurs doivent également passer Noël sur leur bateau – à condition qu'ils ne soient pas éliminés avant – et peuvent donc bien se permettre une fois ou l'autre une petite «friandise». Pour Alan Roura, ce sera une

fondue sous vide qu'il «cuira» dans de l'eau chaude. «Avec un petit verre de vieux rhum», sourit le Suisse. Bien que le goût de ces plats spéciaux se soit nettement amélioré ces dernières années, il n'est pas possible de concocter à bord des menus gastronomiques dignes de ce nom – à l'exception de quelques



Une bonne préparation permet d'éviter bien des problèmes.

petites gourmandises. Ce que regrette le cuisinier amateur Alan Roura: «La plupart des plats sont simplement chauffés dans l'eau», dit-il en évoquant les types de repas emportés par les navigateurs, qui sont soit emballés sous vide, soit lyophilisés. A n'en pas douter également qu'Alan Roura ne sera pas le seul à emporter quelques portions supplémentaires de viande séchée et de fromage sous vide. La science montre elle aussi un certain intérêt pour l'alimentation en haute mer. Le Français Kito de Pavant, qui participe cette année pour la troisième

fois au Vendée Globe, va en effet être l'objet d'un suivi scientifique tout au long de la course. Les spécialistes espèrent ainsi en apprendre plus sur les besoins nutritionnels des hommes qui sont soumis à des conditions aussi extrêmes que lors du Vendée Globe. Le sommeil constitue un autre élément essentiel lui aussi influencé par la nourriture. Certains aliments comme le lait font par exemple baisser la pression et le rythme cardiaque, et favorisent ainsi le sommeil – un effet dû avant tout au calcium. D'autres éléments aident quant à eux à rester éveillé; les repas riches en lipides et en sucre ainsi que les agrumes stimulent en effet le métabolisme. Le corps doit donc travailler plus et n'arrive pas à se reposer aussi rapidement. Et pour des navigateurs en solitaire qui ne peuvent dormir que 30 minutes consécutives, il est essentiel qu'ils puissent récupérer de manière optimale dans un court laps de temps. Lors d'un tour du monde, le manque de sommeil est bien connu des navigateurs. Il est donc essentiel de surveiller son alimentation.

Pourvu qu'il n'y ait pas de sang

L'équipement médical fait également partie des ustensiles les plus importants à bord, et tous les participants reçoivent avant la compétition un kit de base qui peut être complété. Durant le Vendée Globe, quiconque viendrait à se blesser ou à tomber malade a en outre la possibilité de contacter un médecin mis à disposition par les organisateurs de la course et qui conseille les navigateurs pour qu'ils puissent se soigner eux-mêmes. Alors qu'il s'était arraché un bout de molaire, Bernard Stamm avait lui-même dû à l'époque faire appel à un tel docteur. A l'aide des instructions de ce dernier, il s'est occupé lui-même de sa blessure à la bouche, évitant ainsi une infection et d'autres complications. De son côté, Alan Roura espère qu'il sera épargné par ce genre d'épreuve: «Je n'aime pas trop la vue du sang», admet-il. 🦋



marina.ch
Le magazine nautique suisse

marina.ch
Ralligweg 10
3012 Berne

Tél. 031 301 00 31
marina@marina-online.ch
www.marina-online.ch
Service des abonnements:
Tél. 031 300 62 56