

**Vivre à bord d'un IMOCA\* de 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...**

## 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 et anticiper les changements de temps en consultant des données satellites sur ordinateur.

La route la plus rapide n'est pas forcément la plus courte. En passant aux endroits où le vent est le plus favorable et en évitant les zones sans vent (**la pétéole\***), la trajectoire de l'IMOCA est faite de « zig-zag ». Tous les jours, le navigateur décrit sa navigation sur son journal de bord.

VENDEE GLOBE : COMMENT LES MARINS ORGANISENT LEUR VIE À BORD – LE PARISIEN :



Pour mieux comprendre comment les marins du Vendée Globe s'organisent à bord, tu peux visionner cette vidéo :

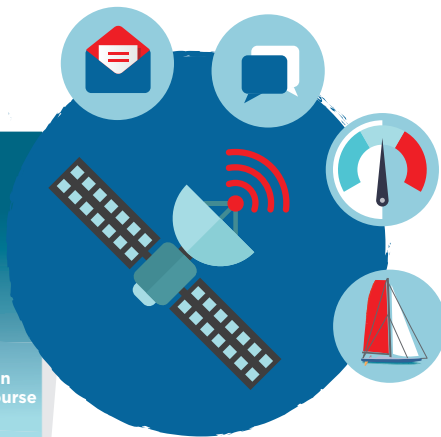
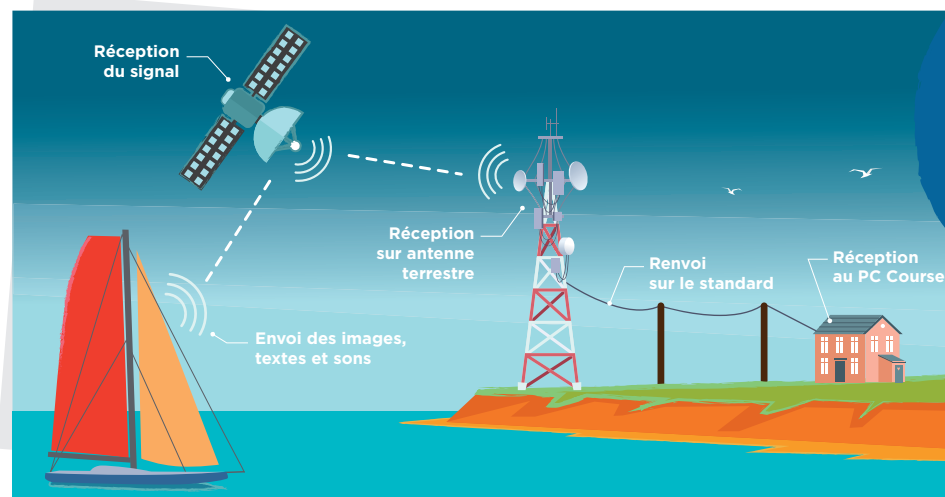
<https://youtu.be/394orwFno80?feature=shared>

## 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\***), entre en contact avec lui pour s'assurer que tout va bien à bord. Ce sont les **vacations\***.

Grâce aux satellites, les skippers peuvent téléphoner à leurs familles et à leur team tout au long de leur aventure. Ils envoient des photos et des vidéos pour partager les bons moments comme les plus difficiles...

Les spectateurs à terre peuvent ainsi partager leurs quotidiens et les soutenir. Un médecin est également joignable 24h/24h en cas de problème et peut aider le skipper à distance.



# Vivre à bord D'UN IMOCA

## La nourriture

Pour garder un rythme équilibré, le skipper essaie de manger à heures fixes. Mais lors de tempêtes, il peut être obligé de décaler voire sauter un repas ! Manger reste un moment très important pour se détendre et reprendre des forces. Lorsqu'il fait froid, les repas sont plus riches car le marin a besoin de plus de **calories\***. Le skipper prévoit aussi des barres de céréales, du chocolat, des pâtes de fruits 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'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 fut obligé d'abandonner la course.

## La détente et le repos

Quand les conditions sont favorables, le skipper lit un livre, écoute de la musique ou échange avec ses proches restés à terre (*mails, téléphone...*). De plus en plus de skippers profitent de ces moments pour tourner des petites vidéos à destination des réseaux sociaux et de leurs fans restés à terre.

Certains moments sont aussi l'occasion de changer un peu la monotonie des repas avec un plat préparé spécial ou une bouteille de champagne : 1<sup>er</sup> janvier, passage de l'**équateur\***, de **caps\***...

Et Noël ? Comme toi, les navigateurs ouvrent des cadeaux, embarqués avant le départ, mais cela reste très dur de passer les fêtes à des milliers de kilomètres de sa famille. Enfin, dès que possible, le skipper se repose et essaie de faire un cycle de sommeil. En effet, une fatigue extrême peut provoquer des hallucinations visuelles ou auditives.

## Le bruit

Afin d'aller plus vite, plusieurs bateaux sont équipés de **foils\*** (voir la fiche n°6 : "La préparation des voiliers de course"). Mais cette nouvelle technologie provoque un bruit assourdissant. Morgan Lagravière raconte : "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."



## Et toi, tu le savais ?

### Le seau :

l'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.



## 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 sa toilette, sa lessive et du bricolage.

Au contraire, les **40° rugissants\*** et **50° hurlants\*** obligent le skipper à être en alerte constante, 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.

SOURCE :  
NEW YORK - VENDÉE :  
ET CES FOIS ALORS ?



Ouest France :

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

## Activité

24h à bord d'un IMOCA du Vendée Globe

- 1 Voici une roue du temps présentant les différentes activités du skipper sur une journée. Retrouve la couleur de chaque activité et entoure l'image avec la couleur correspondante.



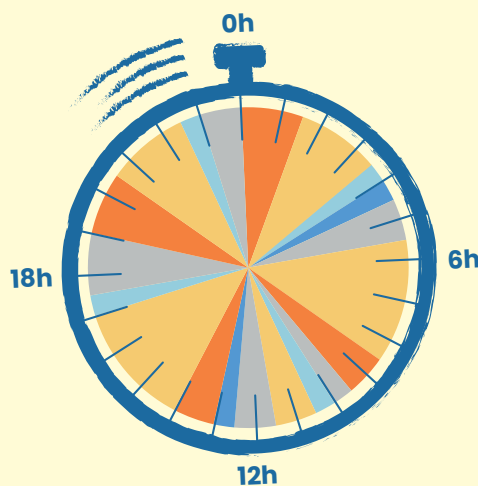
CALCUL  
DE LA ROUTE  
○



NAVIGATION  
○



HYGIÈNE / DÉTENTE  
○



SOMMEIL  
○



REPAS  
○

● repas (Total 2h)  
● sommeil (Total 5h)  
● calcul de la route (Total 5h)  
● navigation (Total 11h)  
● hygiène (Total 1h)

- 2 Dans les phrases suivantes, raye le mot inutile :

- En mer, le sommeil du skipper est continu / fractionné.
- Le skipper passe plus / autant de temps à calculer sa route qu'à dormir.
- La détente occupe beaucoup / peu de temps dans l'emploi du temps du skipper.
- Contrôler les voiles, gérer la vitesse et le sens du vent constitue l'activité principale / l'activité secondaire de la course en mer.

- 3 Quelles sont les ressemblances et les différences avec ton emploi du temps ?