

## **Vendée Globe : le sommeil, l'une des clefs du succès**

*INTERVIEWS - Les 29 skippers engagés sur le Vendée Globe vont devoir gérer leur fatigue et leur sommeil s'ils veulent être performants.*



Dormir est une chose essentielle pour l'organisme de l'homme. Mais à bord d'un voilier de course, inutile de dire que le confort et le silence ne sont pas au rendez-vous. Corps sans cesse ballotté dans une mer démontée, bruit assourdissant avec continuellement plus de 120 décibels, peur du chavirage, les skippers vont devoir gérer leur sommeil pendant au moins 80 jours, pour les meilleurs.

Pour cela chaque skipper a une manière bien particulière pour aménager l'intérieur de son bateau. Ainsi certains choisissent des bannettes suspendues, c'est le cas de Fabrice Amédéo ou Kito de Pavant, d'autres à l'image d'Armel Le Cleach ont des matelas qu'ils peuvent déplacer ou encore des poufs remplis de micro billes, solution adoptée par Yann Eliès "car les billes forment un bon amortisseur pour tous les chocs qu'il y a dans le bateau", explique le skipper briochin.

"La plupart des concurrents ont en moyenne entre cinq et six heures de sommeil quotidien. Cela peut aller d'une pause de quelques secondes à des siestes de 15 à 20 minutes. Mais quand tout va bien à bord et que les conditions météo le permettent, les tranches de sommeil peuvent être d'une heure et demie", explique le docteur Jean-Yves Chauve, médecin de la course.

### **Dormir pour rester vigilant**

"Mais moi je m'interdis de dormir plus d'une heure", explique Kito de Pavant qui a 55 ans s'élancera pour la troisième fois sur le Vendée Globe. "Avec le temps et l'expérience, j'ai appris à gérer mon sommeil et à faire un cycle complet de sommeil réparateur en 20 minutes."

### ***S'endormir au volant on va au fossé, à la barre on peut chavirer***

Lors d'une récente étude sur le sommeil il a été établi qu'après 16 heures sans sommeil, le degré de vigilance de l'être humain était équivalent à celui d'une personne ayant une alcoolémie de 0,5 g/l de sang. Voilà pourquoi de nombreux skippers sont suivis par des spécialistes du sommeil pour que ces derniers soient plus performants en mer.

C'est le cas de Fabrice Amédéo qui participera pour la première fois au Vendée Globe et qui depuis ses débuts en 2008 est suivi par le professeur Bertrand de la Giclais au centre "Sommeil et performance" de l'Hôtel Dieu à Paris. "Lors de ma traversée New-York – Les Sables l'été dernier, j'ai porté un polysomnographe sur la tête pendant 24 heures. Cela nous a permis, grâce aux électrodes qui captent les impulsions du cerveau, de relever les moments de la nuit et du jour où je peux aller chercher une plage de sommeil profond et donc réparateur".

Fort de cette expérience, le skipper originaire du Maine et Loire partira donc avec un agenda du sommeil établi par le professeur de la Giclais qui lui indiquera à quels moments il pourra aller dormir par période fractionnée.