



## SPORT

## Les skippers risquent des traumatologies « routières »

ANNE PRIGENT  @AnnePrigent1

POUR AFFRONTÉ L'Everest des mers, les navigateurs bichonnent depuis des mois leurs bateaux. Mais eux, comment se préparent-ils pour cette aventure particulièrement éprouvante physiquement ? Avant le départ, tous les marins doivent fournir à la direction de la course un dossier médical contenant notamment une épreuve d'effort et une échographie cardiaque. Mais, pour certains d'entre eux, le suivi médical ne s'arrête pas là. « Le navigateur en solitaire connaît son bateau par cœur, mais il doit aussi apprendre à connaître ses forces et ses faiblesses pour les gérer », explique le Dr Nicolas Barizien, chef de service de médecine physique de l'hôpital Foch, qui a supervisé la préparation de Bertrand de Broc.

La plupart des marins sont de vieux loups de mer et leur âge, plus élevé que dans les autres sports, nécessite quelques précautions pour éliminer des pathologies sous-jacentes. « Pour ceux qui arrivent à la cinquantaine, nous devons par

*exemple tenir compte de leur risque cardiaque », souligne Nicolas Barizien.*

La préparation physique, longtemps négligée par les navigateurs, s'impose peu à peu comme un passage plus qu'obligé. Il faut dire que les voiliers sont de plus en plus exigeants physiquement. Et pour équilibrer le bateau, le skipper peut être amené à déplacer des poids de 100 kilos, plusieurs fois par jour. « Ils doivent avoir une musculature qui le permette. Sinon le mal de dos les guette. Les muscles du cou sont également très exposés en raison de leur position lors de l'analyse des cartes météo ou du maintien à la barre », explique le Dr Laure Jacolot, médecin urgentiste qui suit tous les coureurs du Pôle Finistère Course au large. Course à pied, natation, vélo mais aussi musculation et gainage abdominal ont donc été au programme ces derniers mois avant le départ. « Je travaille aussi l'équilibre », raconte Fabrice Amedeo, journaliste du Figaro embarqué pour la première fois sur le tour du monde en solitaire. L'objectif est de garder le pied bien arrimé : la moindre chute peut se révéler catastrophique. « En raison de la vitesse des ba-



teaux (notamment ceux qui sont équipés de foils, NDLR), les chocs sont de plus en plus violents et ressemblent à ceux rencontrés en traumatologie routière», explique Laure Jacolot. En prévision de la blessure, tous les skippers suivent une formation médicale de deux jours où ils apprennent à prendre en charge une fracture, une entorse ou encore une plaie... Et ils s'équipent maintenant d'un casque, de genouillères et d'autres protections pour éviter le drame.

### Manque de sommeil

Si les conditions météo sont responsables de nombre d'accidents, les marins doivent aussi se méfier du manque de sommeil. «Souvent, ils sont très inquiets à l'idée de laisser le bateau sans surveillance. Notre rôle est de les déculpabiliser. Il est bien plus dangereux de ne pas dormir : le manque de sommeil est responsable notamment d'hallucinations», rappelle Bertrand de La Giclais, spécialiste du sommeil. Pendant trois mois, les solitaires vont dormir cinq ou six heures par 24 heures, mais par périodes allant de 40 minutes à une heure et demie.

Pour que ces fractions de sommeil soient réparatrices, il faut pouvoir arriver très vite en sommeil profond. C'est pour quoi, Bertrand de La Giclais les aide à déterminer des portes du sommeil. En enregistrant leur sommeil à terre, il peut déterminer les moments précis où ils s'endormiront le mieux. «Quand tu te réveilles, tu es en pleine forme, même si tu n'as dormi que 40 minutes. À condition de bien te caler sur ta couchette», affirme Fabrice Amedeo. Dans l'ensemble, ces navigateurs sont de très bons dormeurs, estiment les spécialistes. «Ils savent s'adapter à l'environnement. Ils vont se concentrer sur leur sommeil réparateur», résume Bertrand de La Giclais.

Manque de sommeil, stress, froid et efforts physiques occasionnent une dépense de calories importante qui doit être compensée par l'alimentation. «Ils vont consommer selon les zones géographiques entre 3 000 et 5 500 calories par jour», explique Virginie Auffret, diététicienne. Pour assurer trois mois de repas, ils vont embarquer entre 100 et 200 kg de nourriture. Il s'agit surtout de plats lyophilisés pour éviter de surcharger les voiliers. ■