

L'actu du jour

François Gabart ne prend jamais la mer... sans son seau !

À l'occasion du départ de la Route du rhum, une célèbre course à la voile en solitaire qui a lieu tous les 4 ans, *1jour1actu* a rencontré l'un des favoris, François Gabart. Ce marin français, qui gagne toutes ses courses en explosant les records, te livre tous ses secrets pour affronter la traversée de l'Atlantique seul sur un bateau...



Le skipper François Gabart durant un entraînement, en 2017 (© Vincent Curutchet / DPPI).

En équilibre sur l'une de ses trois coques, le trimaran **MACIF** de **François Gabart** vole littéralement sur l'eau : « *Mon **bateau** ressemble vraiment à un albatros. Finalement, l'homme n'a rien inventé. Il faut parfois juste regarder et s'inspirer de la **nature**...* »

À la barre, le **skipper** veille à **piloter son bateau** en douceur et le surveille « *comme le lait sur le feu* ». En effet, sa folle machine peut aussi se retourner comme une crêpe : « *Longtemps considéré comme une **Formule 1 des mers**, le trimaran est aujourd'hui plus proche de l'avion... de chasse ! La moindre erreur de **pilotage** se paye : quand le bateau **chavire**, il ne se relève pas.* »

Le secret pour gagner ? Dormir le moins possible...

Sur l'eau, le trimaran fait aussi un boucan d'enfer, explique **François Gabart** : « *Venant des **coques**, des **voiles** ou du **gouvernail**, tous les bruits et vibrations du bateau ont une signification et me permettent d'identifier tel*

Pourquoi en parle-t-on ?

Aujourd'hui, 120 marins vont prendre le départ de la Route du rhum, une course à travers l'Atlantique entre Saint-Malo (Bretagne) et Pointe-à-Pitre (Guadeloupe).

ou tel problème. »

De jour comme de nuit, François Gabart sera donc à l'affût : « Cette **course** sera courte, puisqu'elle se gagne en moins de deux semaines. Le secret pour la **gagner** est donc d'éviter de dormir. Mais moins on dort, plus on risque de faire des bêtises, par manque de **concentration** ou de **force physique**. »

Comme d'habitude, le skipper dormira par tranches de 20 minutes seulement : « En 2017, quand j'ai battu le record du tour du monde en 42 jours, j'avais dormi 3 heures et 9 minutes en moyenne par 24 heures. Là, je suis fin prêt à dormir très peu... »

Se laver, faire pipi ou... vomir !

Véritable bijou de **technologie**, le trimaran exige avant tout un bon sens **marin** : « Comme à mes débuts, quand je faisais de l'**Optimist**, je dois savoir toucher les bons **vents** et adapter les voiles au mieux. Mais, surtout, je ne dois jamais oublier de partir sans mon seau ! J'en ai même trois à bord, qui me servent à me laver, faire mes besoins ou encore, si besoin, à vomir. Sans eux, je serais perdu ! »

La Route du rhum est une course qui a lieu tous les 4 ans. Elle est donc un peu considérée par tous les marins comme les « Jeux olympiques de la voile ». En 2014, son vainqueur **Loïck Perron** a traversé l'**Atlantique** en 7 jours et 14 heures. François Gabart, à bord de son trimaran, battra-t-il ce **record**, 4 ans plus tard ? Ce surdoué des **océans** a pour lui d'avoir notamment déjà gagné cette course en 2014, mais dans une autre catégorie de bateau, celle des **monocoques** (bateaux à une seule coque, moins rapides que les **multicoques**). En 2017, il a aussi pulvérisé le record du **tour du monde à la voile en solitaire sans escale**, en 42 jours, 16 heures, 40 minutes et 35 secondes : la classe !

Sophie Greuil

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)