© La Provence

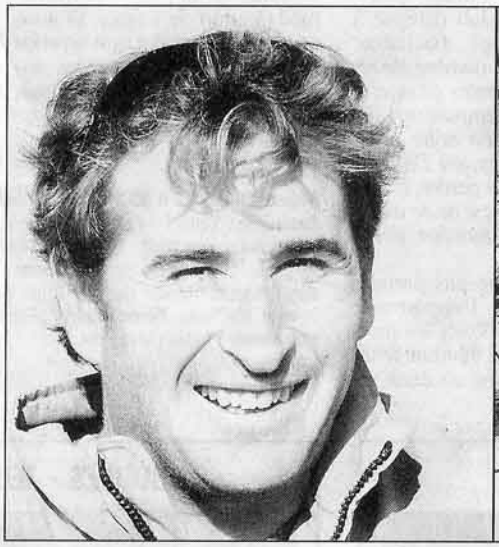
Marc Emig et Jean-Paul Mouren prêts à ne plus fermer l'œil !

Les deux Marseillais prennent aujourd'hui le départ d'une épreuve où la gestion du sommeil s'avère capitale

Quarante-six skippers quitteront aujourd'hui Perros-Guirrec pour prendre le départ de la Solitaire du Figaro, course à étapes qui va les emmener en Espagne puis en Irlande avant de boucler le parcours à Port-Bourgenay, à quelques encablures des Sables d'Olonne.

Le Marseillais Jean-Paul Mouren (M@rseille entreprises) sera au départ de la course pour la 19e fois ! Le doyen de la flotte (52 ans) espère avant tout *"porter haut les couleurs des entreprises marseillaises qui me soutiennent. Mon bateau a le numéro 13, si je finissais à cette place, ce ne serait pas si mal."*

L'autre Marseillais engagé sur l'épreuve, Marc Emig, n'en est lui qu'à sa 3e participation mais a plus d'ambition que Mouren. *"Je vise le Top 5,* explique le skipper de Total, 4e cet hiver du Trophée BPE (transat en solitaire) et 5e (1er bizuth) de la Solitaire 2003. *Le problème c'est qu'on est une vingtaine à avoir le même objectif !"* Comment faire la différence dans une flotte où la plupart des skippers sont très bien préparés et où tous les bateaux sont rigoureusement identiques ?



Marc Emig vise une place dans les cinq premiers pour sa troisième participation à la Solitaire du Figaro. Pour Jean-Paul Mouren, l'autre Marseillais de l'étape, la 13e place lui conviendrait. Photos F.L. et S.G.

"Il y a plein de données qui entrent en jeu, précise Emig. *La météo, les courants, la stratégie à plus ou moins long terme et bien sûr le sommeil."*

"Ne pas dormir plus d'un quart d'heure !"

Car la Solitaire est sans doute la régate sur laquelle on dort le moins. Les étapes durent en moyenne trois jours, 72 heures pendant lesquelles on ne peut fermer l'œil que cinq à six heures et souvent par tranches de 5 à 10 minutes !

"Sur une transat, tu es sur une longue route et tu peux t'aménager de longues plages de repos, raconte Emig. *Mais sur une étape de la Solitaire, tu dois être toujours au taquet."*

"Il ne faut jamais dormir plus d'un quart d'heure, ajoute Mouren. *Si tu arrives à dormir 2h30 par 24 heures, tu peux tenir longtemps. Il faut savoir se reposer quand tout va bien, et être bien réveillé sur les phases de transition."*

Emig poursuit : *"Il faut aussi gérer son sommeil en fonction de la course et ne pas hésiter à dormir au milieu de l'étape, quitte à perdre du terrain. Le but est d'être en forme pour disputer l'arrivée. Je me souviens, lors d'une fin d'étape en Irlande, avoir dépassé des concurrents qui dormaient, à quelques centaines de mètres de la fin ! Ils ne pouvaient plus tenir !"*

Présentée de cette façon, la Solitaire du Figaro pourrait s'apparenter à une vraie galère... *"Non,* c'est une très belle course, conclut Mouren. *Pour moi, elle s'apparente à la quête du Graal."*

Elle vaut donc bien quelques heures de sommeil en moins.

N.G.

PROGRAME ET PRINCIPAUX ENGAGÉS

— Parcours de la 36e édition de la Solitaire du Figaro, course par étapes en monocoque monotype Figaro II :

1re étape (départ aujourd'hui, arrivée prévue le 9 août) : Perros-Guirec/Bilbao (Espagne), distance théorique de 390 milles.

2e étape (départ 12 août, arrivée prévue le 14 août) : Bilbao/La Rochelle, distance théorique de 368 milles.

3e étape (départ 17 août, arrivée prévue le 20 août) : La Rochelle/Cork (Irlande), distance théorique de 456 milles.

4e et dernière étape (départ 23 août, arrivée prévue le 26 août) : Cork/Port-Bourgenay, distance théorique de 496 milles.

Parcours total théorique : 1 710 milles.

1 mille = 1,609 km

— Principaux engagés : Eric Drouglazet (Crédit Maritime), Armel Le Cléac'h (Foncia-TBS), Michel Desjoyeaux (Géant), Charles Caudrelier (Bostik), Lionel Péan (L'esprit d'équipe), Dominic Vittet (Atao Audio System), Jérémie Beyou (Delta Dore) Yann Eliès (Generali Assurances), Kito de Pavant (Groupe Bel), Gildas Morvan (Cercle Vert), Erwan Tabarly (Thales), Marc Emig (Total), Jean-Paul Mouren (M@rseille entreprises), Samantha Davies (ENG/Skandia), Jeanne Grégoire (Banque Populaire), Liz Wardley (AUS/Sojasun)

© La Provence du 7 août 2005