

# Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION [www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)



## Pour tout savoir sur la natation ABONNEZ-VOUS !

*Natation Magazine* c'est :

- > L'actu de **toutes les disciplines de la FFN**
- > Des rencontres, des interviews
- > Des dossiers, des reportages
- > Des photos, des analyses
- > Des rendez-vous, des résultats
- > Des rubriques, de l'humour...



## Natation Magazine

## Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

■ **Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an**  
soit 4,00 € le numéro !

■ **Je règle :**  
par chèque à l'ordre de Horizons Natation

Nom	<input type="text"/>
Prénom	<input type="text"/>
Age	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
Ville	<input type="text"/>
CP	<input type="text"/>
Email	<input type="text"/>
Date	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>



Vincent Curutchet/Macif

# « Bizarrement, je ne sais pas trop nager »

Le tour du monde à la voile, en solitaire, sans assistance et sans escale. Il faut se répéter ces mots plusieurs fois pour mesurer l'exploit réalisé par François Gabart, vainqueur de la septième édition du Vendée Globe en janvier dernier. Nous avons eu l'occasion de discuter avec lui de la course, de ses envies, de son avenir... Entretien.

## Comment se sent le vainqueur du Vendée Globe quelques mois après son exploit ?

Il m'a fallu un peu de temps pour récupérer complètement. Ça m'a pris quelques semaines, mais aujourd'hui ça va. Il faut dire que j'étais rincé, à plat.

## Vous vous souvenez de votre temps ?

Euh, 78 jours, 2 heures et des poussières...

## 16 minutes et 40 secondes précisément.

Voilà, c'est ça !

## Et ce mano a mano avec Armel le Cléac'h...

C'était énorme ! Quand on a commencé à se bagarrer dans l'Océan Indien, c'est devenu de la pure compétition. Et pendant trois mois, je n'ai rien lâché. Je ne pensais pas que j'avais assez d'énergie, je ne pensais pas être capable de supporter

**J'ai lu parfois que je me sentais plus à l'aise sur la mer que sur la terre. Je vous jure que ce n'est pas vrai. Je suis un homme et je suis fait pour vivre sur terre.**

tout ça. Chaque jour, tu penses avoir vécu le pire et tu ne veux pas que ça se reproduise, mais ça revient le lendemain et ainsi de suite...

## Jusqu'à la délivrance : la ligne d'arrivée.

Ah, j'étais hyper soulagé, c'est sûr, car on a une grosse pression sur les épaules pendant trois mois. Je me disais : « Fais gaffe François. Tu peux perdre ce Vendée Globe pour dix secondes ». Et ça, je peux vous dire que ça pèse.

## A quel moment vous êtes-vous dit : « Là c'est bon, j'ai gagné » ?

Sur la ligne d'arrivée.

## Pas avant ?

Non, pas avant.

## Cela devait être quelque chose votre première nuit à terre...

J'ai dormi six heures d'affilée d'un sommeil de plomb.

## Rien à voir avec le sommeil pendant la course...

Sur le bateau, je dormais par intermittence, le plus souvent la nuit. Mes quelques grandes nuits ont duré trois heures. Le reste, c'était dix minutes par-ci, quarante minutes par-là. Le bateau n'a jamais sommeil, lui.

## Et le bruit à bord, racontez-nous.

Le bateau tape beaucoup. Le silence total, ça n'existe quasiment pas. Mais en fait on s'y habitue. Et puis c'est important d'écouter ces bruits. Lorsque quelque chose cloche, ou qu'une pièce va casser, ça s'entend toujours.

## Franchement, ça doit être compliqué de reprendre une vie normale après une telle aventure, non ?

J'ai lu parfois que je me sentais plus à l'aise sur la mer que sur la terre. Je vous jure que ce n'est pas vrai. Je suis un homme et je suis fait pour vivre sur terre. Marin ou pas, je suis mieux sur terre. Si l'aventure du Vendée Globe est aussi belle, c'est aussi parce qu'elle ne dure qu'un

temps. Vous savez, on s'habitue très vite au confort de la vie terrestre (*rires*). On a beau naviguer sur des bateaux de haute technologie, ça ne remplacera jamais la vie à terre, la famille, les potes, le lit, un bon plat cuisiné... Non franchement, ça n'a rien à voir !

## Sentez-vous que le regard des gens a changé ?

Les gens ont été étonnés de voir un gamin de 29 ans remporter cette course mythique. Il arrive qu'on me reconnaisse et qu'on m'arrête dans la rue, ce qui n'était pas le cas avant.

## Cela vous surprend ?

Disons que je ne m'y étais pas forcément préparé, mais ça va, je le vis bien. C'est très positif. Et puis c'est une jolie fenêtre médiatique pour le monde de la voile, alors...

## Gagner le Vendée Globe à 29 ans, c'est précoce quand même...

Je suis effectivement du genre à ne pas traîner ! Je considère que lorsqu'on est prêt, il faut y aller, ça ne sert à rien d'attendre. C'est ma philosophie.

## A votre arrivée d'ailleurs, vous avez dit avoir réalisé le rêve le plus fou en remportant ce Vendée Globe. A quoi rêvez-vous désormais ?

J'ai encore des projets en tête, vous verrez...

## Avez-vous appris des choses sur vous pendant cette course ?

En mer, tu réfléchis beaucoup, tu te remets en question, tu te dis : « Où j'en suis dans ma vie ? Est-ce que là j'ai bien fait ? » Sur un bateau, tu ne peux compter que sur toi, tu dois te débrouiller seul. De toute façon, pas la peine de compter sur les autres, ton téléphone ne capte pas (*rires*) !

## Qu'avez-vous fait après la course ?

Après la course, il y a eu une autre course : le marathon médiatique. J'ai essayé de répondre au mieux à toutes les sollicitations. C'était aussi

**J'aime partager mes aventures, je prends plaisir à le faire. La voile est aussi une discipline qui fait rêver les gens et puis la communication fait partie de la course.**

une épreuve fatigante. Ensuite, je suis parti en vacances quelques jours avec ma famille. Ça nous a fait du bien, car je n'en avais pas pris depuis très longtemps.

## On vous a senti très à l'aise avec les médias...

J'aime partager mes aventures, je prends plaisir à le faire. La voile est aussi une discipline qui fait rêver les gens et puis la communication fait partie de la course. C'est important de partager ce que l'on vit, en envoyant des vidéos, des photos...

## Il y a Twitter aussi...

Je m'en sers pour raconter des anecdotes à mes followers (il en a un peu plus de 9 000, Ndlr). Je m'en sers aussi pour chambrer mes camarades de course. Cela était le cas avec Armel Le Cleac'h notamment. Je lui envoyais des Tweets alors que j'étais en pleine mer.

## C'est un vrai outil de communication selon vous ?

Complètement. Je vais tous les jours sur Twitter, je suis de près ce qui s'y passe. Même en mer. C'est très pratique pour moi de suivre ce qui se dit.

## Au fait, François, faut-il savoir nager pour gagner le Vendée Globe ?

Ah, très bonne question ! Je dirais oui, mais ceci dit on ne demande pas de brevet de natation aux skippers quand ils s'inscrivent sur le Vendée Globe.

## Ah bon ?

Non, non, ce n'est pas une condition nécessaire, mais c'est quand même recommandé ! Pour faire le Vendée Globe, il faut savoir faire du bateau, et quand on fait du bateau ça peut servir de savoir nager.

## Mais vous, vous savez nager ?

Bizarrement, je ne sais pas trop nager, non. Disons que je nage comme Monsieur tout le monde, c'est-à-dire plutôt très mal ! Après, j'ai la forme physique donc ça aide.

## La natation ne fait pas partie de votre préparation physique ?

Pas vraiment. Même si en Bretagne, où je m'entraîne (Port-la-Forêt, Ndlr), on dispose d'une piscine avec un entraîneur. Du coup, je progresse, mais j'ai eu très peu de temps pour y aller ces derniers mois •

Recueilli par Raphaël Godet

## François Gabart en 8 dates

**23 mars 1983**  
Naissance

**1997**  
Champion de France d'Optimist

**2004**  
Champion du monde jeune Tornado

**2007**  
Diplôme d'ingénieur (INSA Rennes)

**2009**  
Vainqueur de la sélection Skipper Macif

**2010**  
Deuxième du Figaro

**2011**  
Vainqueur de la transat B to B

**10 novembre 2012**  
Départ du Vendée Globe

**27 janvier 2013**  
Vainqueur du Vendée Globe