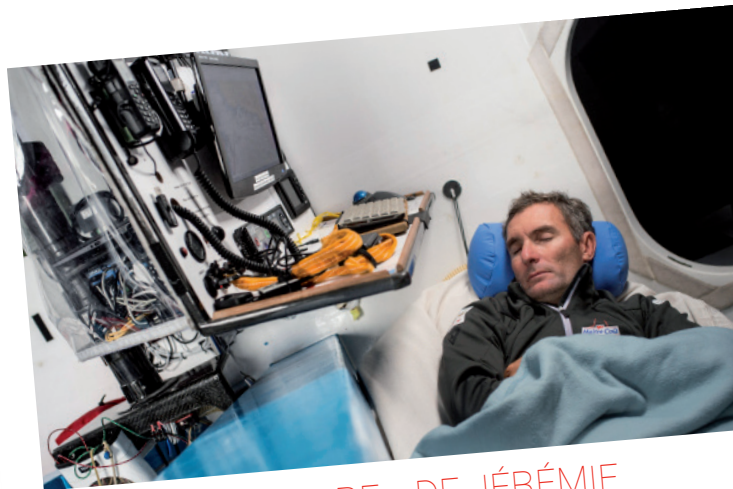




LA « CHAMBRE » DE JÉRÉMIE

photo : Vincent Curutchet/DPPI/Maitre CoQ

LE SOMMEIL ET JÉRÉMIE...

Comment fait-il ? Quel est son secret ? Il faut savoir que nombre de skippers font appel à la sophrologie pour les aider à trouver un sommeil réparateur immédiatement. D'autres non... Ils ont cela dans la peau. Quoi qu'il en soit, toute personne se doit de recharger les batteries et Jérémie n'échappe pas à la règle. Il est vrai que pousser les limites permet d'optimiser les périodes de barre, de peaufiner les réglages, de tirer toujours plus vers le haut la réactivité. **Cinq heures de sommeil par 24 heures semblent suffisantes pour le skipper de Maître CoQ. 5 heures avalées par séances de 20 minutes.** Mais pas de minuterie ou d'alarme à bord du monocoque rouge et noir. Jérémie s'autogère, il somnole dans son fauteuil de veille face à son écran d'ordinateur et se réveille quasi à volonté, l'oreille rivée aux bruits suspects, le corps rivé à l'angle de gîte du bateau.

Jérémie n'emmagasine pas de repos en amont du départ : sa dernière nuit à terre n'était pas différente des autres. La veille de larguer les amarres des Sables d'Olonne, il a passé une nuit de terrien, une nuit normale, avec néanmoins quelques difficultés pour tomber dans les bras de Morphée. Le lendemain, il devenait marin et prenait son rythme de trois mois. Ils sont incroyables ces marins !

