

BIORYTHMES SUR LA TRANSAT NEWMAN 2000

Exploitation du questionnaire proposé par
Ch. LE PAPE, complété par les navigateurs du
Pole, après la Transat NEWMAN EUROPE 1 2000.

1/ A terre, dans la vie de tous les jours,

- *De combien d'heures de sommeil as-tu besoin pour te sentir en forme ?*

Tous se situent entre 8 et 9 heures.

On peut donc considérer que vous êtes plutôt de « gros dormeurs ».

- *Si tu devais qualifier ton sommeil à terre, peux-tu dire qu'il est :*

Régulièrement bon ☐

De temps en temps mauvais ☐

Plutôt mauvais ☐

Réponse majoritairement « régulièrement bon » mais avec tout de même un coureur qui qualifie son sommeil de « temps en temps mauvais ».

- *Peux-tu dire que tu es :*

Plutôt du « matin » ☐

Ni « du matin », ni « du soir » ☐

Plutôt du soir ☐

La réponse est plutôt du matin, avec un navigateur qui ne se situe ni « du matin », ni « du soir »

2/ Rythmes de vie à bord

- *As-tu suivi une préparation spécifique pour gérer tes rythmes de vie à bord ?*

Oui ☐ Non ☐

Une seule personne déclare avoir suivi une préparation au sommeil, mais sans en divulguer la méthode.

- *Si Oui de quel type ?*

- *Si la réponse est Non, sur quelles qualités t'es-tu « reposé » :*

Mes qualités naturelles ☐

Mon expérience ☐

Mon bon sens ☐

Mes connaissances théoriques ☐

Des discussions avec les anciens de la course ☐

Autres ☐.

La réponse « expérience » est majoritaire mais souvent « bon sens » est citée. Un navigateur considère également que ses qualités naturelles influencent sa manière de se reposer.

Aucun ne parle de discussions avec des anciens.

- *Avant le départ avais-tu programmé une organisation précise de rythme de vie à bord ?*

Oui ☐

Non ☐

Majoritairement la réponse est « non », sauf pour les moins expérimentés qui cochent le Oui mais sans préciser le type d'organisation.

- *Au bout de combien de temps de course as-tu ressenti une bonne adaptation à ton environnement ?*

Jamais ☐

Les 3 derniers jours ☐

Le 6^{ème} jour ☐

Le 3^{ème} jour ☐

Avant le 3^{ème} jour ☐.....

80 % des réponses sont le « 3^e jour », avec deux navigateurs qui précisent « avant le 3^{ème} jour ». A priori, ce sont les plus expérimentés.

- *Quelle a été la durée globale de ton sommeil par 24 heures ?*

Moins d'une heure ☐

Une heure ☐

Deux heures ☐

Trois heures ☐

Quatre heures ☐

Cinq heures ☐

Plus de cinq heures ☐

90 % des réponses se situent entre quatre et cinq heures.

- *A quels moments tes périodes de sommeil ont-elles été plus longues ?*

Début de course ☐

Milieu de course ☐

Fin de course ☐

Réponse milieu de course en majorité.

- *A quels endroits du bateau ton sommeil était-il de meilleure qualité ?*

(en hiérarchisant les propositions de 1 à 6)

Bannette ☐ Filet ☐ (multicoques)

Cockpit ☐ Chaise de barre ☐

Table à carte ☐ Autres ☐

Pratiquement tout le monde dort « à la banette »

- Sur quels types de facteurs as-tu basé la décision de dormir ?

(en hiérarchisant les propositions de 1 à 6)

Le respect des rythmes ☐

Moment de la journée où je récupère mieux ☐

Les conditions météo ☐

Les performances du bateau ☐

Moments plus calmes dans la journée ☐

Les coups de "pompe" ☐

Des situations tactiques propices ☐

Dans cette réponse, il est difficile de donner une statistique car il semble que cela soit difficile à évaluer. C'est un peu de tout, avec une priorité « performances du bateau » et « conditions météo ».

- Quelle a été sur la course la durée moyenne de tes cycles de sommeil ?

5 minutes ----- 10 minutes ----- 15 minutes -----

20 minutes ----- 25 minutes ----- 30 minutes -----

Plus de 30 minutes

En moyenne vous dormez 20 minutes avec des extrêmes à 15 minutes et plus de 30 minutes.

- Comment se sont répartis, en moyenne, tes cycles de sommeil par 24 h ?

(Marque par une croix la ou les périodes).

00 h ----- 1 h ----- 2 h ----- 3 h ----- 4 h --

----- 5 h ----- 6 h ----- 7 h ----- 8 h

9 h ----- 10 h ----- 11 h ----- 12 h ----- 13

h ----- 14 h ----- 15 h ----- 16 h

17 h ----- 18 h ----- 19 h ----- 20 h -----

21 h ----- 22 h ----- 23 h ----- 00 h

On constate de grosses variations, avec de « gros dormeurs » qui cochent des périodes longues de deux heures du matin à six heures, avec d'autres qui semblent dormir seulement entre cinq et sept heures, avec un sommeil beaucoup plus réparti sur la journée.

Une sieste vers 11 heures le matin et une autre vers 15-16 heures complète la dose de sommeil.

On ne vérifie pas un rapport entre la répartition des pauses sur 24 heures et les caractéristiques « matin ou soir ».

Il semble toutefois que les gens du soir s'accommodent plus d'une récupération en fin de nuit, avec des siestes tout au long du jour.

- A quel moment ce sommeil a-t-il semblé le plus réparateur ?

(Marque par une croix la période).

00 h ----- 1 h ----- 2 h ----- 3 h ----- 4 h --

----- 5 h ----- 6 h ----- 7 h ----- 8 h

9 h ----- 10 h ----- 11 h ----- 12 h ----- 13

h ----- 14 h ----- 15 h ----- 16 h

17 h ----- 18 h ----- 19 h ----- 20 h -----

21 h ----- 22 h ----- 23 h ----- 00 h

Bien évidemment la réponse dépend du type d'individu mais 5-6 heures du matin apparaît dans une majorité de réponse.

- En moyenne, ton endormissement a-t-il été ?

Immédiat ☐

En moins de 5 minutes ☐

En plus de 5 minutes ☐

Une seule réponse « immédiat » et une seule réponse « plus de 5 minutes »....

Celui qui répond plus de 5 minutes n'a pas répondu que son sommeil à terre était mauvais.

- Maîtrises-tu une technique d'endormissement rapide ? ☐

Oui ☐ Non ☐

Personne ne paraît utiliser une technique d'endormissement.

- Si oui de quel type ?

.....
.....

- As-tu le sentiment d'avoir rêvé pendant tes phases de sommeil ?

Oui ☐ Non ☐

Une seule réponse « non »

- Utilises-tu un réveil pour te réveiller ?

Oui ☐ Non ☐

Un seul navigateur n'utilise pas d'alarme pour se réveiller.

- De quel type ?**Au réveil avais-tu le sentiment d'être plutôt :**Très lucide ☐ Lucide ☐Moyennement lucide ☐ Pas lucide ☐**- Si réponse 2 et 3 pendant quelle durée ?****Un navigateur avoue être peu lucide pendant 10 à 15 minutes après le réveil.****- As-tu le sentiment d'avoir par moment commis des erreurs par manque de sommeil ?**Oui ☐ Non ☐**Oui une réponse sur deux...****Si Oui, à quel moment particulièrement ?****Pas de remarque particulière ...****- As-tu plusieurs fois reporté une tache par manque d'énergie ?**Oui ☐ Non ☐**Oui une réponse sur deux...****- As-tu le sentiment d'avoir beaucoup sommeillé à la barre ?**Oui ☐ Non ☐**Egalement une réponse sur deux note des phases d'endormissement à la barre.****- Le stress a-t-il perturbé ta récupération ?**Oui ☐ Non ☐**Majoritairement, la réponse est oui.****- Quel type de stress ?**Le danger ☐ La peur de casser ☐La compétition ☐La baisse des performances du bateau ☐**Danger et peur de casser sont signalés en priorité, sans autres explications.****- En pourcentage combien de temps as-tu passé sur les tâches suivantes dans une période de 24 heures ?**

Météo % Stratégie %

Navigation %

Barre % Réglage %

Manoeuvres % Réparations %

Observations %

Manger % Dormir %

Communication presse %

Dans ces réponses on peut isoler trois blocs d'occupations assez distinctes :**. Météo/stratégie/navigation : environ 15 % du temps, avec un extrême à 30 %,****. Barre/réglages/manoeuvres : environ 75 % du temps sur ce bloc,****. Dormir/manger : réponses très variables qui passent de 8 à 35 %,****. Communications/divers : environ 10 %.****Le total dépasse les 100 % mais la répartition correspond à priori globalement à la répartition sur la journée. Il existe sûrement de grosses différences entre mono et multi. Ces derniers se caractérisent par un fort pourcentage « barre »****- As-tu suivi un régime alimentaire avant le départ ?**Oui ☐ Non ☐**Aucun navigateur n'a suivi un régime quelconque avant le départ.****Des cures de vitamines ?**Oui ☐ Non ☐**- Quel a été à bord ton alimentation principale ?**Des plats lyophilisés ☐Des plats tout préparés en bocaux ☐Des conserves ☐Des aliments énergétiques en barre ou en pâte ☐Un compromis de tout ☐**Sur cette transat, on remarque une alimentation assez variée avec une dominance au lyophilisé mais avec des variantes extrêmes. Rubriques aliments énergétiques exclusivement cochées.****3/ Pendant les premiers jours de retour à terre :****- As-tu des difficultés pour dormir à tes heures habituelles ?**Oui ☐ Non ☐**Même les « débutants » dans l'exercice ne parlent pas de grosses difficultés à dormir.****- Si oui, combien de jours cela dure-t-il ?****Pas de notion de durée sur ce chapitre.**

- As-tu l'impression que, en ce qui concerne ton sommeil et tes rythmes de performance :

. Il y a une amélioration avec l'habitude (ou l'âge) ☐

- Il y a une dégradation avec l'habitude (ou l'âge) ☐

A priori, chacun note une amélioration avec l'âge ou l'habitude, pour ceux qui possèdent plusieurs expériences de ce type.