



**Cyclisme** Pello Bilbao (photo) a gagné l'étape et dédié sa victoire à son coéquipier Gino Mäder décédé il y a un mois. >> 15



**L'espoir renaît pour Caster Semenya**  
**Athlétisme.** La Cour européenne des droits de l'homme donne raison à l'athlète sud-africaine qui refuse un traitement hormonal pour faire baisser son taux de testostérone. >> 18

# SPORT

13  
LA LIBERTÉ  
MERCREDI 12 JUILLET 2023

A un peu plus de deux mois du départ de la Mini Transat, Benoît Alt s'attelle à ses derniers préparatifs

## Paré pour la grande traversée



« PASCAL DUPASQUIER

**Voile** «A 22 ans, j'ai commencé à y penser en allant chercher des idées à minuit sur mon ordinateur... A 23 ans, j'ai lancé officiellement mon projet avec mon association et mes sponsors... Et à 26 ans, ce sera le grand départ (le 24 septembre aux Sables-d'Olonne, ndr)».

Devant la capitainerie du port d'Estavayer, sourire décontracté et volonté acérée, Benoît Alt a le tic-tac de l'horloge qui résonne dans sa tête. Si le jour J n'est pas encore arrivé, le compte à rebours, lui, a bel et bien commencé. Dans deux mois et douze jours exactement, le Fri-bourgeois se trouvera aux Sables-d'Olonne. Il sera sur son voilier de 6m40, Hader 716 (du nom de la société aux racines chaudes-de-fonnières basée en Irlande qui le sponsorise), au départ de la Mini Transat, course transatlantique en solitaire et sans assistance qui doit l'emmener jusque dans la mer des Caraïbes, à Saint-François en Guadeloupe précisément.

### Entrepreneur aguerri

Le projet d'une jeune vie, le projet presque insensé d'un loup de mer venu de Lentigny, loin de toute vaste étendue aquatique, et devenu marin au sein d'une famille dont aucun membre, à part lui désormais, n'a un passé de navigateur... Un jeune loup de mer, aussi, qui a choisi de mouiller son bateau et d'établir son pied-à-terre, terme étrange pour un marin, à La Turballe en Bretagne, pour quoi vous savez.

«S'il faut être fou pour se lancer dans une pareille aventure? Les gens qui disent ça ont entièrement raison», plaisantait-il le 23 avril 2021, au port d'Estavayer déjà, au lancement officiel de son aventure devant les médias. «Fou, je ne sais pas si c'est exactement comme ça que je qualifierais mon projet. Je dirais plutôt que ce projet est un défi spirituel, humain et mental. Rester seul au milieu d'un élément qui ne nous appartient pas et où l'on est à la merci de la nature, c'est ça qui me motive», confiait également celui qui a découvert la navigation sur un petit dériveur, encore une fois seul et en autodidacte, sans ne jamais, non plus, avoir fait partie d'un club ni disputé la moindre régatée.



Basé à La Turballe, Benoît Alt amènera son voilier le 8 septembre aux Sables-d'Olonne avant le grand départ prévu le 24 septembre. Charly Rappo



**«J'ai vraiment hâte d'affronter ce que l'océan a envie de me faire vivre»** Benoît Alt

Le Sarinois n'a-t-il pas monté son Association Benoît Alt et ne gère-t-il pas lui-même sa petite entreprise, lesquelles lui ont permis de récolter les 350 000 francs du budget nécessaire à son aventure? «Il est désormais bouclé, se félicite-t-il. Les deux tiers ont été financés par mes différents sponsors, et l'autre tiers l'a été par les cotisations des 80 membres de mon association, mon souper de soutien et par les dons.»

### La soif d'apprendre

Derrière son sourire solaire, Benoît Alt a l'enthousiasme contagieux. Son choix risqué, voilà trois ans, de quitter son emploi au sein d'un chantier naval basé à Estavayer n'aura pas été vain. «Après six ans en tant qu'apprenti puis employé, j'étais arrivé à un point où j'avais fait le tour. Et la chose qui était évidente pour moi, c'était la Mini Transat, confesse-t-il. Cela requiert des connaissances nouvelles dans un domaine où tu dois toujours apprendre: la navigation, le bateau... Il a fallu aussi connaître le matériel, les voiles, suivre des cours météo, apprendre comment faire pour dormir, pour manger, pour l'entretien courant du bateau en mer, pour le réparer...» énumère-t-il.

L'heure est désormais à l'action: «J'ai fait mes premières courses en 2021. Maintenant, c'est bon, il faut y aller», s'exclame le jeune navigateur avant d'exprimer son ressenti à deux mois et douze jours de la grande traversée: «Au fond de l'estomac, il y a une grosse boule d'encre et de niaque», décrit-il. Je suis prêt et j'ai vraiment hâte d'affronter ce que l'océan a envie de me faire vivre.» >>

## Le défi du lâcher prise en environnement hostile

**La gestion du sommeil et la maîtrise de soi en toutes conditions seront les gros défis de Benoît Alt durant ses 4050 miles en solitaire à travers l'Atlantique.**

«Quand tu es seul en mer durant plusieurs semaines, le mental joue un rôle très important. Je le travaille en faisant pas mal de sophrologie. Je visualise la course, le départ, l'arrivée... Je visualise aussi les éléments de la nature, le vent, les vagues, la pluie, ainsi que les moments où tu es fatigué, où tu peux être malade, tous ces moments difficiles où tu te dis: mais qu'est-ce que tu fous sur ce bateau? Ou tu dis aussi: j'en ai marre, j'arrête, je n'ai pas de plaisir... Grâce à la sophrologie, ce plaisir, j'arrive maintenant à le prendre, même quand c'est dur.»

Benoît Alt le sait mieux que quiconque: l'océan est un environnement hostile. Et lors de cette Mini Transat qui le conduira d'abord des Sables-d'Olonne aux Canaries, où une escale

de deux semaines est prévue après sept à dix jours de mer, puis en Guadeloupe, où il aura besoin de dix à vingt jours supplémentaires selon les conditions météo, le danger peut venir de partout. De lui-même pour commencer: «La chose la plus difficile à gérer, ce sont les heures de sommeil», explique-t-il. Je dors par cycles et j'ai calculé que le mien est de 22 minutes. C'est important de le respecter, si je me réveille avant ou après, il sera perturbé et cela peut poser des problèmes.»

**Le jeune navigateur** confie son vécu en mer: «Au bout de cinq-six jours, quand tu te réveilles entre 2 heures et 4 heures du matin, que tu rêves profondément et que tu es en pleine nuit, tu peux vite partir en hallucinations. Par exemple, une fois, j'avais désactivé mon réveil en étant persuadé qu'il y avait une personne à bord avec moi, je me voyais à la barre et moi, j'étais quelqu'un d'autre. J'ai aussi entendu

ma maman qui m'encourageait... Benoît Alt marque un temps d'arrêt: «Ces hallucinations et ces pertes de maîtrise de soi sont stressantes», lâche-t-il avant d' aussitôt rassurer: «Ce sont les premiers signes que ton corps est fatigué et il faut se reposer en essayant de faire trois cycles de sommeil hyper rapprochés entre chaque quart. Avec l'expérience, on y arrive.»

**Le danger peut aussi venir** de l'extérieur avec, en particulier, le risque de la collision: «Moins avec un autre bateau qu'avec une baleine ou un container tombé d'un cargo», note Benoît Alt. La baleine a pour habitude de dormir entre 50 cm et 1m50 de profondeur, et le container flotte également entre deux eaux. C'est impossible de les voir. Ce sont des choses dont tu n'es pas maître et un lâcher prise que tu dois accepter», philosophe-t-il avant d'avouer: «C'est plus ce lâcher prise qui m'inquiète que la météo.» >> PAD