

Une tâche ardue et de longue haleine

Afin de bien mettre sur les rails leur nouveau duo de voile «Rösti Sailing Team», Simon Koster et Valentin Gautier ont tout d'abord passablement à faire sur la terre ferme. Ils essaient néanmoins de trouver suffisamment de temps pour se préparer sur le plan sportif en vue de leur premier grand objectif, la Transat Jacques Vabre.

Tania Lienhard | Anne Beaugé, m&M

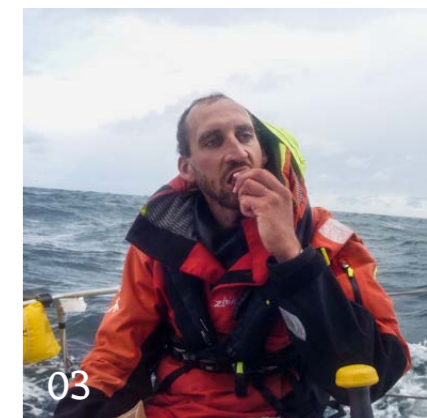
27 octobre 2019: voici probablement la date à laquelle le coup d'envoi de la Transat Jacques Vabre sera donné, et par là même la date à laquelle le Rösti Sailing Team entamera enfin son premier grand projet sur l'eau. Figurant au premier rang des événements importants du calendrier nautique de Simon Koster et Valentin Gautier, la Transat Jacques Vabre sera suivie en tout de trois autres traversées de l'Atlantique prévues au cours des trois prochaines années. Après avoir tous deux déjà rencontré des succès considérables en solitaire dans la classe Mini, les navigateurs suisses font désormais alliance. «Nous nous complétons bien et entendons utiliser nos forces individuelles pour l'équipe», déclare Simon Koster. Le Zurichois explique que, contrairement aux courses en solitaire, il peut désormais se concerter avec son coéquipier et n'a plus à prendre tout seul les décisions difficiles. Il note en outre le caractère rassurant de pouvoir partager les travaux de préparation et de savoir que Valentin fait bien son travail.

Au vu de l'énergie et de l'organisation nécessaires pour les préparatifs de leur première régates transatlantique et du lancement de leur projet Rösti Sailing Team, un travail bien fait est quelque chose de capital pour les deux Suisses. «Pour l'instant, aucun jour ne se ressemble. Nous avons constamment d'autres points à régler. Je m'occupe assidûment d'entretenir les relations avec les sponsors et d'en rechercher d'autres. Simon se charge quant à lui principalement de faire avancer le développement de la construction de notre Mach-4», explique Valentin Gautier. Les tâches de Simon Koster en lien avec leur futur bateau incluent également la technique au sens large du terme. Le Zurichois a en effet récemment effectué une journée de formation chez NKE Electronics, fournisseur de divers instruments techniques, comme le pilotage automatique, que Simon Koster installera sur leur nouveau bateau.

Ne pas oublier de manger

Ce n'est qu'une fois les tâches organisationnelles accomplies que Valentin Gautier et Simon Koster pourront enfin se concentrer sur la voile. Et ils savent exactement ce qui les attend et ce à quoi ils doivent se préparer: «Il est essentiel de débiter une régates aussi fatigante sans avoir la moindre carence. Nous

«Nous devons être résistants sur le plan physique et être capables de faire face à un manque de sommeil et au froid intense.»



devons être résistants sur le plan physique et être capables de faire face à un manque de sommeil et au froid intense», raconte Simon Koster. «Nous nous nourrissons globalement sainement en amont de la régates, mais ne suivons pas de régime alimentaire strict», précise Valentin Gautier. Pendant la traversée depuis Le Havre jusqu'à Salvador de Bahia au Brésil, les deux navigateurs se nourriront principalement d'aliments lyophilisés emballés sous vide. Avec des barres de muesli, d'autres snacks et du chocolat. Il s'agira de fournir suffisamment d'énergie à l'organisme. «Quand on navigue, on a généralement mieux à faire que de manger», note Simon Koster. Pour cette raison, le Zurichois avait instauré pour ses régates transatlantiques en solitaire un système de «sac de 24 heures», qui lui permettait de surveiller son alimentation. «L'objectif était que le sac soit vide après chaque 24 heures», explique-t-il.

S'entraîner sur tous les plans

Le Mach-4 du Rösti Sailing Team sera construit à La Trinité-sur-Mer en Bretagne. C'est à son bord que le duo suisse espère se hisser en tête du classement au plus tard lors de la

Transat Jacques Vabre 2021. En attendant la fin des travaux, Simon Koster et Valentin Gautier cherchent des opportunités pour s'entraîner sur d'autres bateaux de Class40 et se concentrent essentiellement sur leur forme physique et mentale. «Nous avons confié notre préparation physique à l'entraîneuse de fitness Anne Beaudart. Dès que notre bateau sera prêt, nous serons alors coachés sur l'eau par Tanguy Leglatin, qui était déjà à nos côtés quand nous concourrions tous les deux dans le circuit Mini.» N'habitant pas loin l'un de l'autre en Bretagne, Valentin Gautier explique en outre que Simon et lui se voient régulièrement, et ce, également en dehors de leur entraînement. «Nous appelons ces rencontres <zoom out>», dit le Genevois. Afin d'apprendre comment fixer les bonnes priorités et coopérer de manière efficace, le tandem a fait appel au coach Thomas Theurillat, qui connaît Simon Koster depuis quelques années déjà et rejoint les rangs de Rösti Sailing Team. Les deux navigateurs ont hâte d'achever tous les préparatifs et toute l'organisation pour pouvoir enfin embarquer sur leur propre voilier de Class40. «C'est alors que les choses intéressantes commenceront vraiment!», se réjouit Simon Koster. 🏆



01 Il faut être prêt physiquement: Valentin Gautier s'y attelle.

02 Samuel Manuard, l'architecte (devant à g.), Tanguy Leglatin, coach de Lorient Grand Large (devant à dr.), discutent avec Valentin Gautier et Simon Koster de la construction de leur Mach-4.

03, 04 Simon Koster sait que s'alimenter lors d'une régates transatlantique n'est pas toujours simple, raison pour laquelle il organise des sacs de 24 heures.