

Saint Hilaire - Sardinha Cup, un plat de résistance bien copieux !

Au lendemain de l'arrivée du Trophée Naomis, première étape de la Sardinha Cup remportée par le tandem Xavier Macaire/Morgan Lagravière (Team SNEF), les 42 participants ont une priorité : récupérer en vue de la seconde, la Saint-Hilaire-Sardinha Cup, qui s'élance demain dimanche à 17h. Cet aller-retour de 775 milles entre le Pays de Saint-Gilles et les Scilly, en passant par les estuaires de la Gironde et de la Loire, s'annonce en effet comme le plus long parcours jamais disputé en Figaro Beneteau 3.

Arrivés vendredi entre 6h pour les premiers, Xavier Macaire et Morgan Lagravière, et 13h34 pour les derniers, Jonas Gerckens et Sophie Faguet (Volvo), les 21 tandems inscrits sur la Sardinha Cup repartent dimanche à 17h, soit un peu plus de deux jours pour récupérer entre les deux étapes. Pour tous, cette récupération passe avant tout par le sommeil, mais pas seulement : « Je dors beaucoup, je fais des étirements et des massages pour évacuer les courbatures, et comme j'ai souvent assez faim, je mange beaucoup, j'ai besoin de récupérer de l'énergie. Rien de bien compliqué finalement », sourit Xavier Macaire.

« Je commence par une bonne douche et une première grosse sieste, quelle que soit l'heure de l'arrivée. Pendant les escales, j'aime bien rester un peu zen, faire des étirements, un footing si j'ai le temps et s'il fait beau », explique de son côté Elodie Bonafous (Bretagne CMB Océane), qui, pluie oblige, y a renoncé samedi. « La sieste de l'après-midi est indispensable, ajoute Erwan Le Draoulec (Macif). Comme Pierre (Quiroga, son co-skipper) est aussi un adepte, ça ne dérange personne ! J'aime bien aussi aller courir. Hier, j'ai fait un petit footing, ça permet de se dégoûter les jambes, d'avoir un peu de fatigue physique, donc de mieux dormir. »

Le Rochelais Alexis Thomas est lui aussi un adepte de l'effort physique, même s'il a dû s'en passer ce samedi : « En général, je vais nager et courir, là, ça n'a pas été possible, parce que je me suis fait une entorse à la cheville droite sur la Solo Maître CoQ. » Et le skipper de Charente Maritime d'ajouter, à propos de ses routines : « Comme je ne suis pas un gros dormeur, j'évite de trop dormir, sinon, je suis un peu dans le « pâte ». J'essaie aussi de manger sainement, même si je me suis fait une grosse côte de bœuf hier, il faut aussi se faire plaisir ! Et j'aime bien débriefer ma navigation au petit dej. Ce matin, j'ai récupéré ma trace de la première étape pour l'analyser. »

Ce débrief, le Britannique Alan Roberts (11^e de la première étape avec Violette Dorange sur Devenir) tient à le faire rapidement : « J'aime débriefer la première étape assez vite après l'arrivée pour me la vider de la tête et passer à autre chose. » Passer à autre chose, à savoir à la deuxième étape, la Saint-Hilaire Sardinha Cup, qui s'annonce comme un copieux plat de résistance d'environ cinq jours.

La direction de course a en effet validé son tracé ce samedi : l'étape s'élancera dimanche à 17h, avec d'abord un parcours initial devant Saint-Gilles-Croix-de-Vie et un pointage à la bouée Les 5 Pineaux. Ensuite un aller-retour vers les îles Scilly, au sud-ouest de l'Angleterre, à laisser à tribord, puis une descente vers la marque d'eaux saines BXA, à l'entrée de la Gironde, et un retour vers Saint-Gilles, où, comme sur la première étape, une porte sera mise en place, qui pourra servir de ligne d'arrivée si le timing prévu ne peut pas être respecté. Les 21 duos iront enfin contourner la cardinale Sud Banc de Guérande, à l'entrée de l'estuaire de la Loire, avant de revenir vers la ligne d'arrivée à Saint-Gilles. Soit un total de 775 milles, ce qui fait de la Saint-Hilaire-Sardinha Cup la plus longue distance jamais courue en Figaro Beneteau 3.

« On est venus pour ça, on va vraiment entrer dans un rythme de course au large, ça veut dire bien s'organiser pour manger et dormir, et on va faire des grands bords avec de la stratégie à long terme », se réjouit Alan Roberts. « Ça va être très différent de la première, ajoute le novice Guillaume Pirouelle (Région Normandie). On sort de deux nuits en mer avec du portant et des conditions favorables, pendant lesquelles on n'a quasiment pas été mouillés, là, ça sera pour moi la vraie découverte du large. »

Pour Alexis Thomas aussi, cette étape aura un parfum de découverte : « Je trouve que c'est vraiment cool, parce que ça monte crescendo. Ça va être intense, mais comme on est en double, ça va nous permettre de lâcher prise et de se reposer sur l'autre par moments, de se faire un peu moins mal. » Le mot de la fin est pour Tom Laperche (Bretagne CMB Performance) : « C'est un grand plaisir de partir sur 4-5 jours, ça ne nous arrive pas si souvent que ça, il faut en profiter. En plus, on va dans un endroit magique, les Scilly, c'est hyper sauvage, ça va être une super étape ! ».

REMISE DES PRIX TROPHÉE NAOMIS et LIVE EN IMAGES



Cliquez sur les photos afin de les télécharger. D'autres images sur la [DROPBBOX DE LA COURSE](#)
 Crédit à mentionner pour les photos ci-dessus : JB D'ENQUIN / Sardinha Cup

PARCOURS ANIMÉ Course 2 - Saint Hilaire - Sardinha Cup



Cliquez sur l'image pour télécharger le fichier .MOV
 ou retrouvez le sur [LA DROPBBOX DE LA SARDINHA CUP](#) ou via [CE LIEN](#)

INFOS PRESSE

PC PRESSE
 Merci de vous présenter au PC Presse à votre arrivée sur place, muni d'un **test PCR de moins de 72 heures**, en échange duquel vous sera remise votre accréditation.

Le PC presse est aménagé de façon à ce que les distanciations sociales soient respectées. Du gel hydroalcoolique sera à votre disposition et le port du masque sera obligatoire.

Adresse : LA CONSERVERIE - 20 Quai des Greniers, 85800 Saint-Gilles-Croix-de-Vie. [Plan](#)

LISTE DES CONCURRENTS [ICI](#)
CONCEPT COURSE-ÉCOLE [ICI](#)

CARTOGRAPHIE
 Suivi course de la Sainte-Hilaire Sardinha à partir de 17h dimanche 11 avril [ICI](#)

PHOTOS ET VIDEOS
 Pour illustrer vos actualités liées à la Sardinha Cup, nous vous proposons **photos et vidéos en téléchargement via une Dropbox**. Merci de bien mentionner le copyright et les crédits. Usage news, hors achat d'espace.

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE
Photographe : Jean-Baptiste d'Enquin
Vidéaste : Guillaume Massif
Renfort vidéo pour les départs et arrivées : Charles Drapeau
Community Manager : Nicolas Michon
Rédaction : Axel Capron

Contact Presse
 Caroline Muller - 06 83 00 83 83
 caroline@linkup-communication.com

**Contact Organisation -
 Team Vendée Formation**
 Estelle Graveleau - 06 09 06 02 46
 teamvendee@gmail.com

MERCI À NOS PARTENAIRES

