

PILAR PASANAU, LE TRIOMPHE DE LA PERSÉVÉRANCE



La première Catalane à avoir fait le tour du monde en solitaire

Section: [Entretien](#)

Numéro de magazine: [#17](#)

ÉTÉ 2026

TEXT: Jordi Garriga. Journaliste et écrivain

FOTO: Quim Roser

Il existe des rêves qui mûrissent pendant des décennies et qui, lorsqu'ils se réalisent enfin, se concrétisent avec une intensité bouleversante. Celui de Pilar Pasanau a mis des années à se cristalliser, mais lorsqu'il s'est réalisé, ce fut un exploit majeur : elle s'est convertie en la première Catalane à faire le tour du monde à la voile en solitaire. Et pas sur n'importe quel bateau, mais à bord du *Peter Punk*, un voilier de seulement 5,8 mètres de long, lors de la Mini Globe Race.

Capitaine de la marine marchande de profession, Pasanau a parcouru plus de 25 000 milles nautiques et a traversé l'Atlantique à plusieurs reprises en solitaire. Mais la Mini Globe Race – 24 300 milles nautiques, cinq étapes, sans assistance extérieure et à bord d'un bateau de moins de six mètres – représentait un tout autre défi. Sa participation l'a menée d'Antigua au Panama, puis au Pacifique et aux Marquises, à Tahiti, aux Tonga et aux Fidji, avant de poursuivre sa route vers Darwin, l'île Maurice, Durban et Le Cap, puis de retraverser l'Atlantique Sud pour rentrer. Quinze mois loin de chez elle, cent quatre-vingt-onze jours de navigation effective, une quatrième place au classement général et la première place parmi toutes les participantes. Une histoire qui parle non seulement de la mer, mais aussi de connaissance de soi, de liberté et de la force que procure la solitude choisie.

« C'est en apprenant à laisser couler que j'ai découvert qui je suis vraiment. »



Pilar Pasanau dans les installations du Reial Club Marítim de Barcelona. Photo : Quim Roser.

Vous êtes capitaine de la marine marchande et skipper de haute mer. Comment ces deux aspects s'influencent-ils mutuellement ?

Je pensais qu'ils seraient faciles à combiner, mais la vérité c'est que j'ai toujours eu beaucoup de mal à le faire. Pour pouvoir faire une régates importante, j'ai dû quitter mon travail. La navigation commerciale et la voile océanique, en pratique, ne sont pas de bons amis. Mais par chance je n'ai jamais eu de mal à retrouver du travail. La mer, d'une manière ou d'une autre, a toujours pris soin de moi.

Votre bateau s'appelle *Peter Punk*. Qui est à l'origine de ce nom ?

Le nom vient de Peter Pan, mais je voulais lui donner plus d'énergie, plus de force, et de Pan, je suis passé à Punk. Tous les bateaux sur lesquels j'ai navigué ont porté le même nom car, pour moi, *Peter Punk* est comme un ange gardien, un compagnon intérieur. Quand on navigue seul, on a besoin de quelqu'un, pas physiquement, mais mentalement. Je parle au bateau, même si c'est en moi. Je lui parle, je l'écoute, je remarque quand tout va bien ou quand quelque chose ne va pas. Ainsi, avec ce nom, j'emporte avec moi tout ce que j'ai appris à chaque course, à chaque étape de ma vie. C'est comme si toutes mes expériences voyageaient avec moi sous ce nom.

Cinq mètres et huit centimètres. Comment la relation entre le marin et la mer évolue-t-elle lorsque le bateau est si petit ?

Si l'on retire le botavant et l'espace non vital, il reste environ deux mètres cubes d'espace habitable. Je dormais à l'intérieur par sécurité, mais je passais beaucoup de temps dehors, dans le cockpit, heureusement sous les tropiques. Impossible de se tenir debout à l'intérieur. Dans l'océan Indien, avec ce mouvement incessant, j'étais coincée car les vagues me projetaient contre la cloison. Cuisiner était difficile, se laver aussi... Même aller aux toilettes relevait de l'acrobatie. Mais le corps et l'esprit s'adaptent. Quand on accepte que ce sera la vie jusqu'à la fin de la régates, on cesse de résister et tout devient plus léger.

Naviguer en solitaire implique des semaines sans véritable contact humain. Comment gérez-vous la solitude ?

Je suis introvertie de nature. Ma mère disait toujours qu'elle avait quatre enfants et Pilar, car je m'occupais toute seule et elle n'avait pas à se préoccuper pour moi. Quand je navigue seule, je ne ressens pas la solitude comme une absence. Au contraire. À un moment donné de la régates, je me sentais tellement à l'aise que je n'écoutais plus de musique, je ne cherchais plus la compagnie des autres en arrivant au port. C'était comme si rien ne me manquait. Au début, pendant les premières étapes, j'avais peur, je me disais que c'était trop dur. Mais quand je suis arrivée à Lanzarote et qu'on m'a annoncé que j'avais terminé deuxième de ma division, je me suis dit : « Si ça a été difficile pour moi, pour les autres aussi ». Et j'ai continué.

À votre arrivée à Antigua, vous avez dit vous sentir dans un état d'équilibre émotionnel, mental et physique très harmonieux. La mer peut-elle vous apprendre des choses sur vous-même qu'il serait impossible d'apprendre sur la terre ferme ?

Je ne veux pas comparer les deux mondes, mais je peux vous dire que, pour ma manière d'être, j'ai plus appris de la vie en navigant. C'est quand j'ai appris à laisser couler, à arrêter de lutter contre ce que je ne pouvais pas contrôler, que j'ai découvert qui j'étais vraiment. Je me suis rendue compte que j'allais mieux, que j'étais plus à l'aise, que le bateau m'écoutait. Tout ce que la mer m'a donné, maintenant je l'applique à terre. La méditation, le silence, la capacité à ne pas se laisser absorber par ce qu'on ne peut pas contrôler... Des choses qui semblent simples mais qui en réalité coûtent beaucoup.

Votre exploit est également une référence pour les femmes du monde maritime. Comment avez-vous vécu la question du genre dans cette compétition ?

Pendant la régates, je ne l'ai absolument pas ressenti. J'étais simplement une compagne de plus, une navigatrice comme les autres. Au début, il y avait bien sûr de la compétition, mais aussi une certaine complicité et de l'entraide. Avec les deux ou trois premiers, toujours en tête, nous partagions des astuces, des conseils, des expériences. Nous nous mettions en garde mutuellement sur les zones de pêche, les plateformes pétrolières, les courants. Dans ce contexte, la distinction entre hommes et femmes s'estompait. En général, dans ma vie professionnelle, j'ai rencontré des obstacles, mais en régates, seule la mer est juge.

Vingt-quatre mille milles passant par de nombreux ports et des cultures très diverses. Quelle escale vous a le plus marquée ?

Les îles Cocos, dans l'océan Indien ; c'est un archipel isolé, très éloigné de tout continent. La nourriture qui arrive au marché est périmée depuis des mois, car l'approvisionnement a lieu tous les trois ou quatre mois. Rien n'est frais. Pourtant, en se promenant dans les rues, en saluant les gens, ils répondaient... C'était comme un village. Ils savaient parfaitement où chaque chose se faisait. Où les étrangers faisaient la fête, où ils vivaient, où se trouvait leur espace. Ce sentiment d'appartenance à une communauté, de respect, d'attachement au lieu... m'a profondément marqué. Et l'endroit où nous étions était idyllique : sable blanc, palmiers, requins, raies mantas et poissons multicolores. C'est là que je suis allée aider à ramasser les

déchets plastiques charriés par les courants indonésiens. Des tonnes de plastique. Ce contraste entre la beauté du lieu et ce qui s'y trouve donne à réfléchir.

Quelle panne ou situation d'urgence a mis vos compétences de marin à rude épreuve ?

Quand j'ai quitté le Panama en direction du Pacifique, le pilote électrique s'est rempli d'eau à cause de la pluie et des vagues et s'est retrouvé hors service. Il y a une photo sur Instagram où on le voit complètement rouillé et abîmé, irrécupérable. J'ai dû mettre en marche un pilote éolien que je venais juste d'acheter au Panam, d'une catégorie supérieure, mais que je ne savais pas encore utiliser. J'ai passé tout le Pacifique à le tester, apprendre à l'utiliser, jusqu'à en devenir experte. À la fin j'étais capable de naviguer aussi rapidement que mes compagnons qui avaient un pilote électrique. Ça a peut-être été la meilleure leçon de toute la régates.

Vous incarnez une longue tradition de marins. Est-ce que naviguer en solitaire est pour vous une façon de renouer avec cette histoire ?

Je ne l'avais jamais vu comme ça mais il est vrai que, quand on est seule au milieu de l'océan, sans technologie GPS sophistiquée, complètement dépendante du vent et de la météo, on se rend compte qu'on est peu de chose au milieu d'une immensité. Et que de nombreuses personnes, durant des siècles, ont confié leurs vies à des embarcations pas beaucoup plus grandes que la mienne, sans les outils dont je dispose. Peut-être qu'il y a une certaine connexion, une continuité dans ce geste de sortir en mer et lui faire confiance. C'est la nature, et on se rend compte à quel point on peut être petit. Pour moi, la méditation et le yoga arhatique ont été essentiels pour rester centrée et connectée avec tout ce qui m'entourait.

En parcourant les grands océans du monde, quelle perception directe avez-vous eue de l'état du milieu marin ?

Je m'attendais à voir beaucoup plus de plastique que ce que j'ai vu. À l'Atlantique nord il y en avait beaucoup moins que lors de précédentes traversées, ce qui m'a agréablement surprise. Ce qui en revanche est bien réel et extrêmement grave, ce sont les microplastiques. Le plastique dégradé en petites particules qu'on ne voit pas mais qui a un impact négatif énorme. Et j'ai déjà dit qu'aux îles Cocos, du côté où arrivent les courants d'Indonésie, les quantités de plastique étaient impressionnantes. Nous sommes allés aider à en ramasser. Le problème c'est qu'en Indonésie il n'y a pas de système de collecte des déchets ni d'égoûts, et tout part à la mer. Et les courants charrient tout jusque-là. Le lien entre pauvreté, le manque d'infrastructures et l'état des océans est bien direct.

Vous avez dit : « Après tant de mois de navigation, mon esprit est encore en mer ». Comment gérez-vous le retour ?

Ce fut un choc. Arriver d'Antigua, une petite île paisible, et atterrir à Barcelone... La foule, le bruit, la circulation, la vitesse de tout... C'était comme une invasion. Ma zone de confort s'était considérablement réduite, et me retrouver soudainement entourée de tant de monde me causait de l'anxiété. Dans certaines situations, avec beaucoup de monde, je devais m'arrêter, prendre du recul pendant cinq minutes, puis revenir. Mais j'ai conservé un lien avec moi-même. Quand je le veux, je sais comment le retrouver. La méditation m'a donné cet outil. Trouver cet équilibre ne dépend plus de l'océan, mais de moi-même.

Quel est le prochain horizon ?

Je tente maintenant de combler le manque à gagner engendré par cette aventure. Je travaille pour la Fondation Barcelona Capital Nàutica : je gère des bateaux-écoles, je forme des professionnels de la marine marchande et j'organise des stages de régates... Tous les travailleurs indépendants doivent cumuler

plusieurs emplois. J'ai des projets à long terme, mais pour l'instant, je préfère les garder pour moi. Il me faut d'abord me remettre.



Pilar Pasanau à l'arrivée à Antigua, au terme de la régates. Photo : Collection Pilar Pasanau.



Pilar Pasanau effectuant son tour d'honneur au lendemain de son arrivée à Antigua. Photo : Collection Pilar Pasanau.



La navigatrice catalane en route pour l'Australie depuis les îles Fidji, dans l'océan Pacifique. Photo : Collection Pilar Pasanau.



Pilar Pasanau naviguant dans les eaux brésiliennes à bord du "Peter Punk". Photo : Collection Pilar Pasanau.



Pilar Pasanau naviguant dans les eaux brésiliennes à bord du "Peter Punk". Photo : Collection Pilar Pasanau.



Avec ses 5,8 mètres de long, le *Peter Punk* offre une habitabilité très limitée. Photo : Quim Roser.

DÉCALOGUE

Une mer ?

La Méditerranée. Quand j'étais petite, j'allais à Sitges avec ma famille. Heureusement, mais maintenant je

ne le recommanderais pas car il y a trop de monde. Mais c'est ma mer.

Une plage ?

La plage des îles Cocos. Sable blanc, palmiers et océan Indien. Un cadre idyllique.

Un animal marin ?

Le dauphin. Et les raies mantas, qui vous accompagnent en silence.

Un sport ou un loisir maritime ?

La voile, sans aucun doute.

Un livre à emporter dans une crique isolée ?

Un seul, impossible. J'ai lu trente livres pendant le tour du monde. Beaucoup traitaient de la connexion intérieure, de la méditation, du Master Choa et du yoga arhatique. Si je devais en choisir un, c'en serait un qui aide à être en harmonie avec soi-même.

Et un disque ?

Je dirais l'aria « O mio babbino caro » chantée par la jeune Autrichienne Amira. Je la fredonne sans cesse. Elle m'accompagne en moto, elle m'accompagne en bateau.

Quel est votre premier souvenir de la mer ?

La plage de Sitges, petite, en famille. Déjà à cette époque la mer était l'endroit où je voulais être.

Imaginez la mer et décrivez sa couleur bleue.

Le bleu turquoise, pour l'énergie qu'il transmet. Le Pacifique a un bleu différent, presque mauve, très doux. Et la mer de Sainte-Hélène, dans l'Atlantique Sud, est d'un bleu très foncé, très magnétique, très puissant. Chaque océan a son propre bleu.

Si vous deviez vous enfuir, vous iriez à...

N'importe quel endroit où il y a la mer et le silence.

Complétez la phrase : si la mer n'existait pas...

...je n'existerais pas.



Pilar Pasanau à la proue du *Peter Punk* , dans le port de Barcelone. Photo : Quim Roser.