

### NE PAS AVOIR FROID

Il ne fait que rarement chaud en mer, et la vie du bord est ponctuée d'efforts violents et de moments d'inactivité. Le vent, l'humidité, les mouvements du bateau agissent simultanément. Résultat : après le premier frisson, il est toujours difficile de se réchauffer, et le mal de mer guette.

#### PROTÉGER LES POINTS SENSIBLES

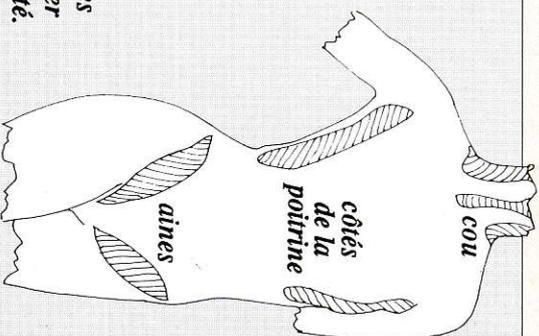
Tout à la fois accumulateur et distributeur de chaleur, le corps se réchauffe ou se refroidit par échange calorifique avec l'extérieur. Comme les plus grandes déperditions de chaleur se font au cou, aux aïnes et sur les côtes de la cage thoracique, il importe de protéger efficacement ces zones en priorité. On augmente ainsi la résistance au froid en maintenant l'équilibre thermique. Le corps réagit également par vasoconstriction en contractant les vaisseaux sanguins des mains et des pieds pour réduire le refroidissement du sang. Vous avez froid aux pieds, commencez par vous protéger la tête et le cou.

#### PORTER LES VÊTEMENTS DU TEMPS

- La notion de confort correspond à une température de la peau située aux environs de 20°.
- Par grand beau temps, avec une brise légère, la manœuvre d'appareillage se fait en chausseries de pont, chemisette et pantalon.
  - Le vent augmentant après le passage des jetées, enfiler un pull ou un blouson à col haut.
  - Mettre des bottes et un pantalon de cire, **toujours par-dessus les bottes**, dès que les premiers embruns jaillissent de l'étrave. Serrer les pattes du pantalon sur les bottes. Vérifier la fermeture de la braguette.
  - Capeler une veste de quart étanche ou un ciré avant que les embruns atteignent le cockpit. Mettre une petite serviette éponge autour du cou, bien serrée, pour stopper toute infiltration accidentelle. Les cois ne sont pas toujours étanches et une serviette se change plus facilement lorsqu'elle commence à s'imbibber d'eau. Ouvrir la veste après un effort, s'il n'y a aucun risque de douche, ou rentrer dans le bateau pour éliminer la transpiration.
  - Serrer fort le cordonnet de la capuche dès qu'il pleut ou dans le mauvais temps.
  - Se déshabiller progressivement dans le sens inverse lorsque le beau temps revient.
- LE JEU EST DE NE JAMAIS MOILLER LES VÊTEMENTS SOUS LE CIRÉ.

#### CE QU'IL FAUT FAIRE ABSOLUMENT

- Porter les vêtements du temps.
- Rester sec sur soi.
- Maintenir tous les rechanges en sacs étanches.
- Rincer à l'eau douce les affaires mouillées d'eau de mer.



Les zones à protéger en priorité.

### L'ÉQUIPEMENT DE BASE POUR LA CROISIÈRE

Pas indispensables en Méditerranée, les sous-vêtements en fourrure polaire sont souvent utiles en Manche-Atlantique. Cette fourrure artificielle, au contraire du coton et de la laine, très absorbants, rejette l'humidité de la transpiration vers l'extérieur et assure une sensation de chaleur sèche. A cette exception près, l'équipement est le même partout. Un rechange complet de vêtements courants est suffisant pour la petite croisière. Il en faut deux pour la croisière hauturière.

● Ne prendre que des chaussures de pont en cuir traité pour l'eau de mer, et des bottes à semelles antidérapantes ne tachant pas les ponts.

● Chaussettes de laine, linge de corps, maillots de bain, chemises, tee-shirts.

● Pantalons en Tergal, éventuellement en drap, pull-overs en laine serrée, sans col roulé.

● Bonnet de laine, gants, serviettes tour de cou.

● Le ciré est la pièce essentielle. Ne pas prendre une combinaison, mais un ensemble veste-pantalon. Le pantalon doit monter haut sur la poitrine avec des bretelles réglables, un serrage efficace sur les bottes, et une braguette parfaitement étanchée. La meilleure veste est celle avec réserves de flottabilité et harnais incorporés. Les modèles avec doublure faisant couche d'air «respirent» mieux et limitent transpiration et condensation. Le col doit être étanche, mais doux pour ne pas irriter le cou, la fermeture à grosse glissière avec rabat Velcro, les étanchéités des poignets avec réglages extérieurement, et les poches avec rabat et fermeture Velcro.

● Ne pas prendre de sac de couchage en duvet naturel, mais seulement en synthétique. Les fibres synthétiques sont imputrescibles, séchent plus vite, et sont plus solides.

### MAINTENIR LES VÊTEMENTS AU SEC

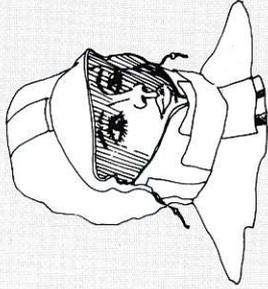
Pour ne pas avoir froid, retenez que seul le ciré peut être mouillé. Le retirer au pied de la descente et le suspendre dans le placard. Ranger les bottes la tête en bas pour que le ciré ne s'égoutte pas dedans.

● Le sel contenu dans l'eau de mer retient l'eau dès que l'atmosphère devient humide. Rincer un vêtement à l'eau douce pour le faire sécher. C'est impossible autrement. Ne jamais enfermer de vêtements humides dans un sac étanche.

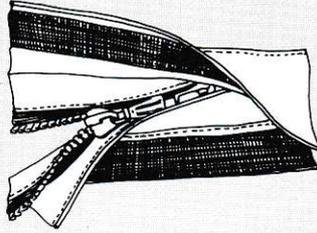
● Mettre toutes les affaires sèches séparément dans des sacs en plastique. Préparer les affaires chaudes avant la nuit ou le mauvais temps sur le dessus du sac.

● Marquer tous les vêtements, surtout les bottes et les cirés pour les retrouver.

● Ne sortir le sac de couchage de son sac qu'au moment de se coucher et le remettre au lever pour qu'il reste sec. Dormir au chaud est essentiel pour la sécurité.

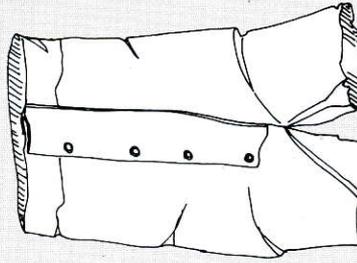
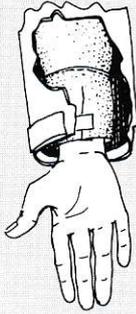


confort du col



fermeture à glissière plus Velcro pour la veste

Les points cruciaux du ciré étanchéité des poignets



étanchéité de la braguette

