

# 8 conseils pour traverser sans stresser

## 1 NE PAS ATTENDRE POUR S'ÉQUIPER

Au large, même en été, les nuits sont fraîches. Le ciré s'impose dès le premier embrun et il ne faut surtout pas attendre d'avoir froid pour se couvrir. C'est aussi une prévention efficace contre le mal de mer.

## 2 MAINTENIR UNE VEILLE VISUELLE

L'AIS est un outil extraordinaire pour surveiller le trafic maritime ou même faire suivre sa progression par quelqu'un à terre. Mais il ne s'agit pas au départ d'un protocole contre les collisions. D'une part, tous les bateaux ne sont pas équipés de transpondeur (ils n'émettent pas d'informations), d'autre part certains, en pêche, peuvent interrompre leurs émissions. N'oubliez pas que si vous avancez à seulement 6 nœuds et qu'un bateau croise votre route à la vitesse de 12 nœuds, il suffit de quinze minutes pour qu'il soit sur vous. Beaucoup moins si c'est un navire rapide ou que la visibilité n'est pas optimale.

## 4 BOIRE ET MANGER

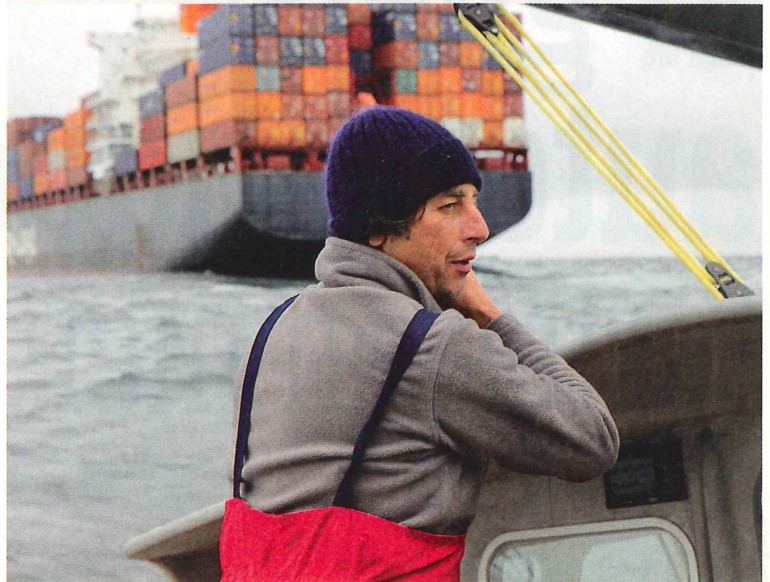
Attention à la déshydratation, les pertes de vigilance y sont presque toujours associées. Il faut toujours avoir une bouteille d'eau sous la main dans le cockpit. Si l'on peut préparer un thermos avec une boisson chaude, thé ou café, c'est encore mieux. En snack, les barres de céréales sont faciles à garder dans une poche ou un équipet, mais on peut préférer les fruits.

## 5 CAPELER SON GILET

Un gilet ne sert à rien si on ne le porte pas. Au large et a fortiori de nuit, il ne faut pas s'exposer sans en être équipé. Si vous utilisez un gilet qui n'est pas le vôtre, essayez-le dès que vous êtes à bord afin de le régler à votre taille. Et bien sûr ajoutez-y la longe pour frapper la ligne de vie dès que vous sortez de l'abri du cockpit.



## 3 FAIRE UNE ROUTE PERPENDICULAIRE À CELLE DES CARGOS



Il faut toujours croiser les routes commerciales à angle droit afin de minimiser les risques de se trouver sur la route d'un cargo. Un voilier est dans presque tous les cas sensiblement plus lent qu'un navire commercial au moteur et il est aussi beaucoup plus manœuvrant. A vous de modifier votre route suffisamment tôt pour éviter tout risque de confusion à la passerelle du cargo.

## 6 PRÉVENIR LE MAL DE MER

Nous ne sommes pas tous égaux devant ce désagrément, mais rien n'interdit de l'anticiper. D'abord en s'habillant chaudement, le froid étant un facteur déclenchant. Ensuite en étant actif. Le barreur est moins sujet au mal de mer. Mieux vaut également partir le ventre plein. Les médicaments antinauséux ne sont pas une assurance tout risque mais peuvent rassurer. Ils induisent parfois une certaine somnolence. Pour limiter cet effet secondaire, le Mercalm contient de la caféine. Souvenez-vous que l'on est évidemment moins malade si l'on est amariné. Et méfiez-vous de la fatigue : partir directement pour une traversée après une nuit de voyage est à proscrire.

## 7 PRÉVOIR SON ITINÉRAIRE

Il faut avoir choisi sa route et son point d'arrivée, mais aussi envisager d'autres directions au cas où la route se révélerait trop inconfortable ou l'arrivée prévue trop scabreuse. Toujours garder à portée de main les documents nautiques vous permettant de rejoindre un port plus proche ou plus accessible que celui envisagé au départ.

## 8 ORGANISER LES QUARTS

On peut penser que pour une nuit, cela ne prête pas à conséquence, mais tout de même, il est beaucoup plus facile de savoir qui va prendre le quart entre minuit et trois heures du matin et qui il faut réveiller pour prendre la suite. Cela permet d'aller se reposer plutôt que d'attendre qu'il soit une heure du matin pour désigner un volontaire.

