

Thèmes : - Vie à bord
- Energie



Photo : iStock

Intervenant : Erik NIGON

Coureur au large depuis 2005 : 3 routes du Rhum et 3 Transat Jacques Vabre (Multi 50 et Imoca), 2 Transat AG2R et 1 Solitaire du Figaro (Figaro 2), Transat Solidaire du Chocolat (Class 40), Transat Anglaise et Transat Québec Saint-Malo (Multi 50/Ocean Fifty).

Objectifs :

- 1 - Acquérir les bases pour gérer son équipage et la vie à bord sur plusieurs jours en croisière au large**
- 2 - Produire de l'énergie de manière autonome, en quantité suffisante, de manière fiable et de la stocker efficacement pour en disposer suffisamment et quand on en a besoin**

Quand : Samedi 9 mars 2024

Durée : 1 journée - Horaires : 09h00-12h30 – 13h30-17h00

Lieu : Salle de réunion ORLABAY, ou autre

Nombre participants : 10 – 15 personnes

Tarif : 70 euros par personne

Présentation brève du stage :

- **Matin : Vie à bord**

Gestion de l'équipage :

- Partager les objectifs de la navigation
- Etre en accord sur les risques acceptés et décider des limites à ne pas franchir
- Définir les rôles en routine et en cas d'urgence
- Prises de décisions en cas d'imprévu
- Gestion du stress
- Préparation physique et mentale

Alimentation :

- Gestion de l'eau et choix des boissons
- Gestion et choix de la nourriture : lyophilisée, déshydratée, conserves, frais
- S'organiser pour bien manger et au bon moment (protéines/glucides ...)

Orlabay - Croisière hauturière – Atelier n° 8

- Matériel de cuisine
- Gestion des déchets : biodégradables, tri, stockage...

Dormir / Se reposer :

- Rythmes circadiens et cycles du sommeil
- Apprendre à se connaître, retour au reptilien
- Séparer le sommeil du repos physique
- Où se reposer, confort a bord
- Etre en forme au bon moment...

Se soigner :

- Mal de mer, Stress
- Petits bobos, protéger les mains
- Prévenir les accidents
- Toilettes et pudeur, se laver ...

Gestion des efforts :

- Barrer ? Oui mais confort indispensable
- Manœuvrer ? Oui mais sans forcer
- Anticiper pour réduire les efforts
- Les bonnes réactions en cas d'imprévu et comment récupérer ...

Se vêtir :

- Froid / Humidité / Etanchéité
- Soleil / Irritations

• Après-midi : **Gestion du gros temps**

Rappels théoriques :

- Définitions, unités de mesure
- Courant continu à bord 12V ou 24V
- Batteries en parallèle ou en série

Les besoins

- Consommation des équipements et optimisation
- Bilan de consommation
- Les plus gros consommateurs à surveiller et à régler
- Priorités en cas d'économie
- Contrôle des paramètres

Stockage

- Quantité à stocker
- Batterie « classique » ou lithium ...
- Contrôler ses batteries : BMS
- Séparer Démarrage Moteur et Servitude

Moyens de production

- Alternateur moteur, de service, d'arbre d'hélice
- Groupe électrogène
- Panneaux solaires, Hydro-générateurs, Eolienne
- Pile à combustible

Inscription : Sur le site <https://orlabay.fr>

Avant le 7 mars 2024.