

Thèmes : - Vie à bord
- Sécurité et Survie



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 – Comprendre et Formaliser /adapter les procédures de sécurité sur les principaux domaines que sont Homme à la mer, Incendie, Évacuation, ... Partager sur les notions de survie. Prévenir et agir

Quand : Samedi 12 avril 2025

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

Lieu : Salle de réunion ORLABAY, Mezzanine au Voulieu

Nombres participants : 10 – 15 personnes

Tarif : 80 euros par personne

Présentation brève du stage :

- **Matin : Vie à bord**

Gestion de l'équipage :

- Partager les objectifs de la navigation
- Être 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
- Être 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 / Étanchéité
- Soleil / Irritations

• Après-midi : **Sensibilisation Sécurité et Survie en mer**

Règlementation et formations diplômantes

- Division 240 et RSO
- Déclaration de traversée
- Stages World Sailing Survie

Situations critiques

- Homme à la mer
- Évacuation d'urgence BIB
- Incendie
- Voie d'eau
- ...

Équipements survie

- Gilet
- Grab bag et banane
- ...

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