

L'HYGIÈNE DE VIE À BORD

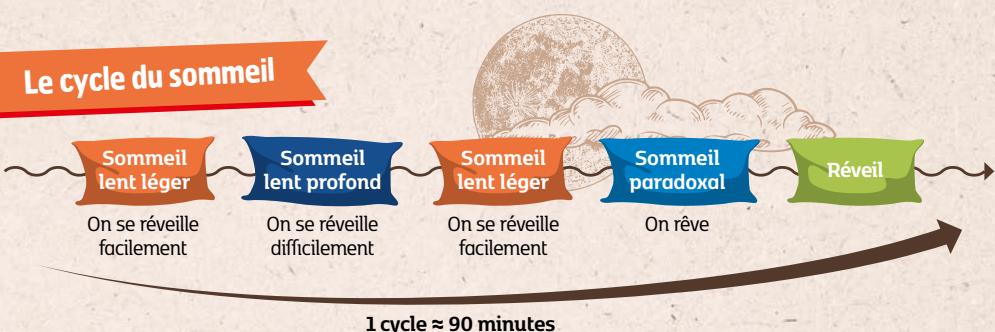
Le sommeil

Comme chacun d'entre nous, les skippers ont besoin de dormir. Pas simple lorsque l'on est en mer, en pleine course et tout seul ! Pourtant le sommeil est un allié qu'il ne faut pas négliger afin de rester lucide et performant. Le skipper doit se connaître et bien gérer ses temps de repos.

Yannick dispose d'une bannette avec un matelas à mémoire de forme ; il va pouvoir totalement s'y allonger et dormir. En moyenne, il va dormir **entre 4 et 5 h par jour**, par tranche de 1 h 30 si possible afin de respecter un cycle, ou en faisant des siestes régulières de 20 min si la situation météo ou l'environnement l'imposent.



Le cycle du sommeil



1 cycle ≈ 90 minutes

Pour aider Yannick à se réveiller, il y a de multiples alarmes d'avertissement aux tonalités parfois peu sympathiques. Ce n'est pas très agréable mais sécurisant pour le skipper qui peut ainsi profiter plus sereinement de son temps de repos.



Pour l'aider à s'endormir, Yannick utilise un masque pour s'isoler de la lumière.

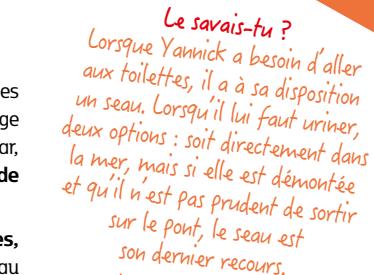
Mais alors, qui dirige Maître CoQ IV pendant que Yannick dort ?
Pas de panique, il y a le pilote automatique ! Cette fonction consiste à agir sur le gouvernail (la barre) du navire en fonction d'une consigne donnée (cap ou allure). Il mesure ainsi la différence entre l'angle de consigne et l'angle réel, puis agit sur le gouvernail du bateau selon la consigne.



L'hygiène

À bord de Maître CoQ IV, **pas de salle de bains** ! Et pas le temps pour les grandes toilettes ! La chose la plus facile et la plus importante est le lavage des dents. Ce geste peut être répété plusieurs fois par jour par le skipper car, au-delà de l'hygiène, certains trouvent que le brossage a une **fonction de réveil** et donne une **sensation de bien-être**.

Si Yannick n'est pas très adepte des **lingettes jetables peu écologiques**, il en emporte quand-même un paquet au cas où. Il se passe un peu d'eau douce sur le visage et parfois, lorsqu'il pleut, il s'autorise des douches sur le pont. Il utilise aussi l'eau du **dessalinisateur**.



Vrai ou faux ?



- 1 L'espace disponible à bord du bateau est de 7 m² (soit environ 2 tables de ping pong).
 - 2 Parmi les alarmes, il y a une voix électronique féminine qui donne des alertes.
 - 3 Pendant la course, Yannick jette ses déchets par-dessus bord.



- 3** Pendant la course,
Yannick jette ses déchets
par-dessus bord.

À la bonne heure !

Tu l'auras compris, pour garantir sa sécurité et sa lucidité, le sommeil de Yannick est précieux. Pas question de prendre cela à la légère !

À toi de jouer !

Il est 22 h 00, Yannick a déjà dormi **3 h 30** aujourd’hui. Sachant qu'il doit dormir **5 heures par jour** (1 jour = 24 heures) par **tranche de 1 h 30**, à quelle heure devra-t-il s’endormir afin de respecter son cycle de sommeil quotidien ?



Réponses

