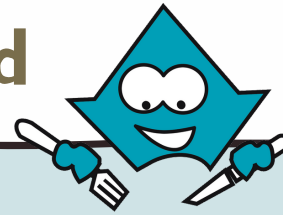


Sujet 5 : Mini 6.50

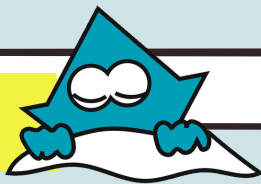
-- La vie à bord

1. L'alimentation



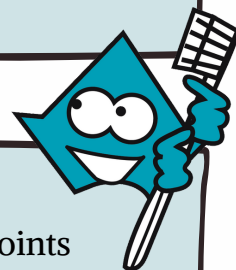
Tout est petit sur un bateau de 6.50m, tous les mouvements à l'intérieur demandent souplesse et détermination : vivre dans moins de 2m³, avec maximum 1.2m de hauteur entre le fond et le pont. La place pour la nourriture et l'eau est limitée. Le skipper n'embarque qu'un réchaud à gaz, il n'y a pas de frigo, ni cafetière, ni micro-onde. Il a besoin de se nourrir suffisamment pour répondre aux efforts demandés et faire face au mauvais temps. Le ministre emporte une certaine quantité d'eau douce obligatoire pour boire et pour faire à manger. Et bien sûr, l'embarquement de l'eau est soumis aux règles de la course, chaque skipper doit amener une quantité minimum d'eau sur son bateau. Le skipper embarque la nourriture qu'il veut, la quantité qu'il souhaite. Tous emmènent un peu de produits frais pour les repas des premiers jours et ensuite ils se nourriront de produits lyophilisés, de conserves (pâte, riz...) et aussi de multiples barres de céréales, fruits secs et chocolat pour prendre des forces rapidement avant un effort intense.

2. Le sommeil



Le manque de sommeil provoque de la fatigue, des pertes de vigilances, un ralentissement des gestes et des réflexes qui peuvent engendrer des décisions inadaptées mettant en cause la victoire de la course voire la vie du skipper (homme à la mer). Recharger son capital sommeil est donc essentiel pour pouvoir tenir toute une compétition. Idéalement, des phases de sommeil réduites à des tranches de 20 minutes toutes les 4h sont suffisantes pour une bonne récupération.

3. L'hygiène et la santé à bord



Même si les conditions de navigation sont difficiles, l'hygiène et la santé sont deux points essentiels. Les skippers vivent dans un espace restreint et doivent le maintenir propre et rangé. Pendant toute la course, garder une bonne hygiène évite de sérieux problèmes de santé. Bien sûr, à bord d'un Mini, il n'y a pas de douche, la toilette se fait avec des lingettes. Le ministre a à sa disposition une trousse à pharmacie complète, avec un livret reprenant l'ensemble des symptômes et donc des actions à mener pour se soigner.

D'après toi, quels articles sont nécessaires pour embarquer sur le bateau ?

