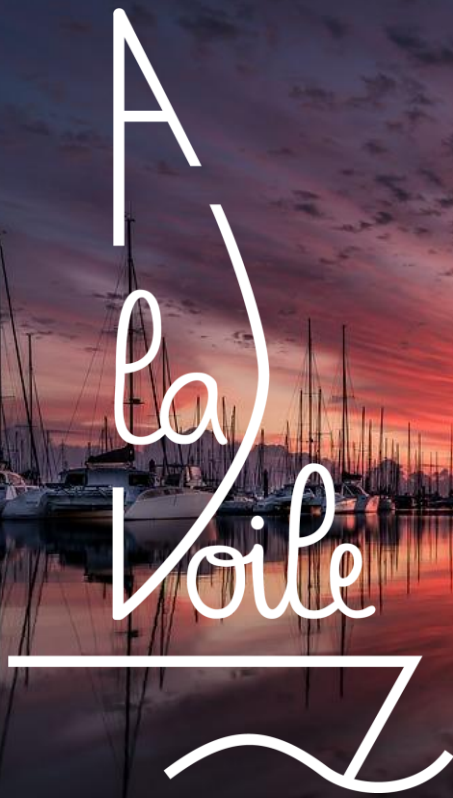




Le guide
pour bien débiter
à la Voile



a-la-voile.fr

Ted THEOBALD

A lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de **l'offrir en cadeau** à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Ted Theobald comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers :

<http://a-la-voile.fr>



« **Le guide pour bien débiter à la voile** » par [Ted Theobald](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Paternité de Modification 3.0 Unported](#).

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à <http://a-la-voile.fr/contact/>

Ted Theobald
Auteur du blog « À la voile »

Sooo mer

Port de Départ Pourquoi ce guide?	3
Port n° 1 La voile, une passion à partager	4
Escale n° 1.1 Les 7 bonnes raisons de faire de la voile	4
Escale n° 1.2 Mon histoire d'amour avec la voile	7
Port n° 2 Prendre un bon départ dans son apprentissage	11
Escale n° 2.1 Quel type de navigateur sommeille en vous?.....	11
Escale n° 2.2 Se fixer un objectif pour avancer efficacement.....	12
Escale n° 2.3 Une méthode ancestrale pour vite progresser	13
Escale n° 2.4 Sur quels éléments se concentrer ?	15
Escale n° 2.5 Entretenir vos contacts avec d'autres voileux	16
Port n° 3 Stratégie d'apprentissage pour arriver à bon port	17
Escale n° 3.1 Une mise en garde vitale	17
Escale n° 3.2 Apprivoiser sans effort chaque étape de votre apprentissage.....	17
Escale n° 3.3 Quel bateau pour le moussaillon qui débute?	20
Escale n° 3.4 Le meilleur parcours pour apprendre	22
Escale n° 3.5 Naviguer : de la simple initiation à la traversée des océans	23
Port n° 4 Ultimes conseils avant de se jeter à l'eau	25
Escale n° 4.1 Bien s'équiper: les vêtements et accessoires qu'il vous faut.....	25
Escale n° 4.2 Les Maux du voileux.....	29
Escale n° 4.3 La voile en sécurité: restez sur le bateau !.....	31
Escale n° 4.4 PLOUF! Que faire si vous tombez à l'eau ?	34
Port d'arrivée Pour aller plus loin dans l'apprentissage de la voile	35
1er Mouillage: CHECKLIST de préparation d'un CV Nautique...	36
2ème Mouillage: Glossaire malin des mots marins	38

«L'Homme a besoin de passion pour exister»

Eric Tabarly

Port de Départ Pourquoi ce guide?

Ma passion pour la voile s'est révélée progressivement. Petit, j'ai assisté aux arrivées de la Route du Rhum de 1994 à 2002. Mais je n'ai commencé la voile que pendant mes études. Et j'ai été jusqu'à démissionner d'un poste à l'étranger pour consacrer plusieurs mois à la voile. Vous pourrez lire plus de détails à l'[Escale n° 1.2](#) consacrée à mon histoire.

Aujourd'hui encore, je ressens une pointe de jalousie lorsque je vois des voiliers sur l'eau et que je ne navigue pas. C'est l'une des raisons qui m'a décidé à lancer le blog a-la-voile.fr (lien), que vous connaissez déjà sûrement puisque vous lisez ce guide.

Quel est l'objectif de du blog « À la Voile » ?

L'objectif de ce blog est de partager ma passion, de me pousser à progresser et d'en apprendre plus sur la voile en préparant des articles, des vidéos sur l'apprentissage de la voile, la mer et en interviewant des experts dans les différents aspects de la voile. Je souhaite aussi vous permettre d'apprendre et de progresser à la voile, sans perdre vos acquis.

C'est d'ailleurs le slogan du blog :-)

Je vous propose chaque semaine des conseils pratiques pour bien débuter et progresser à la voile. Je cherche à offrir un contenu de qualité sous forme écrite, audio ou vidéo. Je tente aussi d'intégrer des histoires vécues et un peu d'humour (soyez indulgent :-)) j'ai pas fait le Jamel comedy club) parce qu'on apprend toujours mieux dans la bonne humeur et avec un brin de fun.



Est-ce que ce guide est fait pour vous?

Pour le savoir, répondez aux questions suivantes:

- Vous vous demandez si la voile est une activité faite pour moi? **OUI/NON**
- Vous avez des interrogations concernant les aspects de sécurité de cette activité? **OUI/NON**
- Vous hésitez à débuter en voile légère ou passer directement à la voile croisière? **OUI/NON**
- Vous ne savez pas comment acquérir de l'expérience en voile, en dehors des écoles de voile? **OUI/NON**
- Vous voulez avoir une méthode pour ne plus perdre vos compétences nautiques d'une année à l'autre? **OUI/NON**

Si vous avez répondu OUI à l'une de ces questions, alors OUI ce guide est fait pour vous!

Je vous souhaite la bienvenue à bord et une bonne lecture!

Port n° 1 La voile, une passion à partager

Escale n° 1.1 Les 7 bonnes raisons de faire de la voile

1. **Faire de la voile, c'est bouger son corps, de 7 à 77 ans.** La voile, au sens large, c'est un loisir qui permet un exercice physique d'intensité variable: du saut freestyle en kitesurf¹, à la régata en dériveur en passant par la voile croisière le long des côtes bretonnes, il y en a pour tous les goûts. Il n'y a pas d'âge pour commencer, encore moins pour s'arrêter ! Un enfant qui sait nager et est capable de coordonner ses mouvements peut commencer la voile. Vous êtes à la retraite ? Lancez-vous ! Des marins septuagénaires et plus font de la voile croisière mais aussi, pour ceux qui ont gardé la forme, des activités plus physiques comme la planche à voile ou le kitesurf. **Si vous pouvez lire ces lignes, c'est que vous avez plus de 6 ans, donc vous pouvez faire de la voile, alors n'attendez plus et larguez les amarres!**



David, kitesurfeur de 77 ans, arrêt sur image de mpora.com

2. **Faire de la voile, c'est être au contact de la nature.** Vous évoluez entre ciel et mer en voyant défilier la terre. Vous avez tout le temps de profiter paisiblement du paysage, de contempler la beauté du ciel et des nuages pendant un long bord c'est-à-dire lorsque vous allez tout droit, sans changer de direction. Vous êtes inspiré par le vent, titillé par les vagues et caressé par les rayons du soleil. En passant, vous n'oublierez pas la crème solaire et les lunettes qui vont avec. :-) **Et vous prendrez bien un petit bain de minuit dans une crique paradisiaque, en comptant les étoiles?**
3. **Faire de la voile, c'est être libre.** La sensation de liberté que procure la voile à pour moi aucun équivalent. On peut s'évader pour une demie journée, une semaine, voire plus pour les plus chanceux. On laisse ces soucis terriens derrière soi et on voit tous ses tracas prendre de moins en moins d'importance à mesure qu'on s'éloigne des côtes. On sort de sa routine en changeant complètement de cadre et de langage ! **Quel autre moyen de transport permet de faire un tour du monde en toute autonomie ?**

¹ Kitesurf : C'est le sport de glisse dans le vent, on évolue sur une planche en étant tractée par un grand cerf-volant qu'on appelle aile ou voile.

4. **Faire de la voile, c'est remonter le temps.** Vous perpétuez une tradition qui date de plus de 3000 ans avec les pirogues dans le Pacifique. 3000 ans c'est un 3 et trois 0 derrière ! Le saviez-vous ? C'est à la fin du XVIII^e (18^e) siècle que le premier bateau à vapeur a été expérimenté, sur la Saône à Lyon ! Avant cette date, tous les déplacements de personnes ou pour faire du commerce ou pour la guerre ne se faisaient qu'à la voile. **Alors, pirates ou plaisanciers, êtes-vous prêt(e) à faire partie de l'Histoire ?**

5. **Faire de la voile, c'est créer des liens.** C'est un sport d'équipe où tous les postes sont dépendants les uns des autres pour faire avancer le bateau. Chacun doit aussi mettre la main à la pâte pour les repas, par exemple, en fonction de ses compétences: cuisine ou vaisselle. Dans un espace confiné comme le bateau, on réapprend à vivre ensemble, à partager et à accepter les différences. Un seul mot d'ordre: CON-VI-VIA-LI-TÉ. **Ca vous dit d'apprendre à mieux vous connaître et à créer des liens avec vos équipiers ?**

6. **Faire de la voile, c'est gagner en confiance en soi.** L'apprentissage de la voile demande un investissement personnel qui en vaut largement la peine. Vous allez apprendre en vous amusant, en faisant des erreurs et en tirant les leçons de vos faux pas. Vous serez fier de voir vos progrès, une sortie à la fois, d'une année sur l'autre. Vous serez très vite animé par la passion et le fun que procure la voile. Lorsque vous atteindrez l'autonomie, vous vous rendrez compte qu'il n'y a rien de tel que le sentiment de devenir le maître de votre propre bateau. L'une de mes citations préférées d'Eric Tabarly, navigateur de légende: "Naviguer : c'est accepter les contraintes que l'on a choisies. C'est un privilège. La plupart des humains subissent les obligations que la vie leur a imposées." **N'hésitez plus et prenez votre destin en main !**



Barreur dirigeant son voilier, photo de flickr [Ville Miettinen](#)

7. **Faire de la voile, c'est se créer un patrimoine d'une valeur inestimable.** C'est un apprentissage infini, qui vous servira toute votre vie. Vous avez appris tout un tas de notions à l'école que vous avez oublié ou allez oublier. Vos connaissances acquises pendant la vie professionnelle, qu'en ferez-vous pendant vos dizaines d'années de retraite? Par contre, l'apprentissage de la voile, de la navigation, vous sera toujours utile. Vous pourrez partager votre passion avec vos amis, votre famille, vos enfants, vos petits enfants voire même vos arrière petits enfants. Parce que oui, la voile ça conserve en bonne santé et pour longtemps :-). Vos connaissances en voile feront partie de votre patrimoine immatériel, que vous pourrez léguer sans droit de succession à payer. Sans compter toutes les histoires de vos navigations, drôles, captivantes et pleines de sagesse, que vous pourrez raconter à un auditoire conquis. **Êtes-vous emballé à l'idée de transmettre votre patrimoine nautique aux générations qui suivent ?**



Une passion qui se transmet de génération en génération

Escale n° 1.2 Mon histoire d'amour avec la voile

Être autonome sur un voilier. Mon rêve! C'était pas gagné d'avance, loin de là!

J'en ai bien pris conscience au tout début de ma période de bénévolat longue durée dans l'école de voile des Glénans². J'étais sur la base de Bonifacio, la pointe sud de la Corse. Je me souviens encore de ma première sortie en mer à Bonif. Le chef de base nous avait autorisés, des bénévoles longue durée et moi, à prendre un voilier habitable monocoque³, un Sun Fast 32i. On est partis avec un moniteur qui était de passage sur la base pour donner un coup de main pour entretenir les bateaux.

Lorsque j'étais à la barre⁴, j'étais incapable de garder le cap au près⁵. Je virais de bord⁶ à 120° au lieu d'un angle droit. D'où venait le vent ? Impossible à dire sans que je lève la tête pour poser la question à Dame girouette⁷ en haut du mât⁸. Et BIM, le temps de jeter un coup d'oeil furtif là haut, je reperds le cap.

Bref j'étais un véritable bras cassé. J'avais tout à réapprendre, moi qui pensais avoir une bonne base. En un peu plus d'un an sans pratiquer, j'avais quasiment tout oublié de mes expériences de voile précédentes. C'était très frustrant: tout, ou presque, était à refaire.

Mais revenons au début. Mon histoire avec la voile commence en Guadeloupe, où je suis né. Petit, j'allais voir en famille les arrivées de la Route du Rhum, la transatlantique qui relie Saint Malo à Pointe-à-Pitre, tous les 4 ans. J'ai suivi aussi le tour des yoles de la Martinique à la télévision et le tour de la Guadeloupe en voile traditionnelle.

[Route du Rhum](#)



[Tour de la Guadeloupe en Voile Traditionnelle](#)



[Tour des Yoles](#)



² Les Glénans : École de voile française créée en 1947 qui a toujours le vent en poupe.

³ Voilier habitable monocoque : bateau à voile avec une seule coque dans lequel on peut dormir, cuisiner, débriefer la navigation de la journée, jouer au tarot ou faire une partie Time's up.

⁴ Barre : L'équivalent du volant pour une voiture.

⁵ Au près : Lorsque le vent vient de l'avant du bateau.

⁶ Virer de bord : Changer le côté du voilier qui reçoit le vent, en traversant l'axe du vent avec l'avant du bateau vers le vent.

⁷ Girouette : Petit flèche mobile fixée en haut du mât qui pointe vers la direction du vent.

⁸ Mât : Longue pièce verticale de métal ou de bois qui sert à porter les voiles.

Habitant sur la côte ouest à l'abri des alizés venant de l'Est et sans personne dans mon entourage qui faisait de la voile, je n'ai pas eu l'occasion d'en faire. Mon activité nautique en Guadeloupe, c'était principalement: nager!

Le premier voilier sur lequel je suis monté, c'était au port de Deshaies, dans un grand catamaran⁹ qui appartenait à un ami de mes parents. J'étais encore au collège. J'étais émerveillé par le trajet en annexe pour arriver au bateau, le trampoline à l'avant et l'intérieur spacieux et plutôt luxueux qu'on ne s'imagine pas du tout lorsqu'on observe le bateau du ponton.



Port de Deshaies en Guadeloupe en la haute saison, photo de flickr [Nomadi](#)

Le bac en poche, direction la métropole. J'ai eu une vie de moine, pendant deux ans. Je me suis privé de loisirs pour préparer des concours. Ce qui m'a fait tenir ? Je me suis promis qu'après, je profiterai à fond de ma liberté retrouvée et des activités proposées par l'école que j'intégrerai et en particulier : la Voile!

Arrivé en école d'ingénieur, j'ai eu l'opportunité de participer à une régata¹⁰ étudiante: le Challenge Spi Dauphine¹¹. Et j'ai aussi fait une saison en dériveur¹². C'est très bien pour apprendre. Mais parfois le vent en méditerranée fait des caprices. Il peut se décider à souffler à 15 nœuds¹³, avec rafales à 20 et plus. Dans ce cas, il faut être très réactif pour ne pas se retrouver à l'eau, ce qui n'était pas mon fort. Je dois avouer qu'aujourd'hui encore, je compte plus sur l'anticipation des dangers que sur ma réactivité : il vaut mieux prévenir que guérir, surtout en mer.

Puis, plus de voile pendant 3 ans, pour raisons professionnelles. Ça me manque, trop. Je décide de m'y remettre sérieusement. J'enchaîne dans la même saison deux stages d'une semaine chacun, aux Glénans. Le premier pour une remise à niveau et découvrir les

⁹ Catamaran : bateau à voile avec deux coques dans lequel on peut dormir, cuisiner, débriefer la navigation de la journée, jouer au tarot ou faire du trampoline.

¹⁰ Régate: Course de voiliers en plusieurs étapes.

¹¹ Challenge Spi Dauphine : régata étudiante annuelle qui a lieu en méditerranée depuis plus de 30 ans.

¹² Dériveur : petit bateau d'un à deux places dont la "nageoire" antidérive sous la coque est rétractable.

¹³ Nœuds : unité de mesure de vitesse : 1 nœud = 1 mille marin à l'heure (1 852 m/h)

marées, les courants et les calculs pour les prendre en compte pour préparer sa sortie sur l'eau. Le deuxième pour du perfectionnement, en particulier pour les manoeuvres de port et la navigation sous spi, vous savez cette grande voile colorée qu'on voit parfois à l'avant des voiliers.



Bâbord: Descente d'un point de vue du Fort Cigogne aux îles de Glénan avec mon magnifique bas de ciré de pêcheur.

Tribord: Passage d'une marque spéciale¹⁴ au large de Sète.

Et de nouveau, plus d'un an sans voile. Je pars travailler à l'étranger. Rien n'y fait, j'ai envie de naviguer et d'atteindre l'autonomie, le plus vite possible. Le boulot dont je rêvais au départ, ne me plaît pas tant que ça. J'avais entendu parlé du bénévolat longue durée de l'école de voile des Glénans. On peut y rester plusieurs mois pour aider à maintenir les bateaux, se perfectionner en voile, passer le monitorat et encadrer des stages.

Je décide de faire une demande à toutes les bases. Ma demande vient trop tard, toutes les bases ont déjà leur staff, certaines déjà depuis 3 mois... J'ai finalement pu obtenir une place sur la base de Corse !

Malgré des débuts d'apprentissages difficiles et un mal de mer qui ne facilitait pas la tâche, j'ai finalement obtenu le monitorat. Et oui, on peut profiter de la voile même si on est sujet au mal de mer (voir [Escale 4.2](#)). J'ai pu encadrer pendant tout un été. Je me souviens du stress de mon premier encadrement sur un voilier habitable : partir pendant une semaine avec 5 débutants que je ne connaissais pas et avoir la responsabilité de tout gérer. Mais mes appréhensions sont vite passées, tellement il y a de choses à penser, de connaissances à transmettre, de bons moments à partager. Je n'ai jamais autant appris qu'avec les erreurs, les questions et les exploits héroïques des stagiaires.

¹⁴ Marque spéciale: balise jaune avec une croix au sommet qui peut indiquer par exemple une zone réservée à la pêche ou la présence d'un câble sous marin.



Séance haute couture d'une voile d'avant avec des stagiaires passionnés.

L'une de mes dernières navigation cette année là, c'était pour un convoyage d'un voilier de Gêne, nord de l'Italie, à Bonifacio. La nuit de la traversée reste l'un de mes plus beaux souvenirs.

Un soir de pleine lune sans terre à l'horizon. Mon binôme de quart¹⁵ somnolait juste à côté dans le cockpit¹⁶. Le calme absolu. J'entendais juste l'écoulement de l'eau sur la coque¹⁷. Un coup d'oeil en arrière, le sillage¹⁸ du bateau au clair de lune indiquait qu'on avançait à une bonne allure. J'avais au pied des chaussures de bateau d'été mais je ne sentais même plus le froid. Je savourais l'instant, comme un rêve devenu réalité. Un sentiment de liberté immense. Un moment rare et précieux.

¹⁵ Quart : pendant une traversée de nuit, on se relaye pour piloter le bateau.

¹⁶ Cockpit : poste de pilotage où se trouve la barre et où converge les cordages de réglages des voiles.

¹⁷ Coque : partie principale du bateau, c'est l'enveloppe extérieure qui permet la flottaison.

¹⁸ Sillage : trace d'écume que laisse le bateau derrière lui.

Port n° 2 Prendre un bon départ dans son apprentissage

Pour bien commencer la voile, il faut faire le point sur vous-même et vos motivations. Pourquoi ? Je vais être franc. Comme tout apprentissage, la voile demande du temps et de la persévérance. Si vous ne savez pas exactement ce qui vous plaît dans cette activité et que vous n'avez pas d'objectif, au mieux votre apprentissage sera très lent, au pire vous allez arrêter en cours de route pendant votre phase d'assimilation (voir [Escale 3.2](#) pour plus de détails sur les phases d'apprentissage).

Escale n° 2.1 Quel type de navigateur sommeille en vous ?

La beauté de la voile, c'est de permettre de satisfaire tous les profils. On peut en distinguer trois. Nous sommes tous un mixte de 2 ou 3 de ces profils même s'il y en a souvent un qui prédomine. Et notre mixte peut évoluer avec le temps. Faites le test pour déterminer votre profil dominant : <http://a-la-voile.fr/quiz-navigateur-sommeille-en-vous/>

Exploration

- Se balader sur l'eau
- Faire des pauses aux mouillages¹⁹ pour se détendre et se baigner

Les croisières côtières d'un mouillage paradisiaque à un autre, d'un port de village de bord de mer à l'autre, vous dévoileront des paysages que seuls les marins peuvent connaître. Cela apaisera votre soif de découverte, jusqu'à la prochaine sortie ! ;-)

Sensation

- Pas peur
- Aime les sensations fortes

La navigation en surpuissance en voile légère (trop de toile par rapport au vent) ou un vent de force 6²⁰ et plus de nuit sur un croiseur vous apporteront le grand frisson tant recherché :-D



Performance

- Esprit de compétition
- Envie d'intervenir sur les différents réglages du bateau

Les régates et l'approfondissement des aspects techniques sur les différents réglages devraient aiguïser vos compétences et mettre à l'épreuve votre savoir faire de stratège. ^^

Lorsque vous avez cerné les 2 profils qui vous correspondent le plus aujourd'hui (en gardant en tête que ça peut évoluer !), faites le point sur votre objectif.

¹⁹ Mouillage : C'est lorsqu'on jette l'ancre dans une crique pour faire une pause ou pour la nuit.

²⁰ Force 6 : C'est un des niveaux d'intensité de vent de l'échelle de Beaufort où seul les équipages expérimentés devraient naviguer.

Escale n° 2.2 Se fixer un objectif pour avancer efficacement

Visualisez votre objectif. Quel est votre rêve? Voyez grand, en accord avec vous même, vos valeurs, vos profils et non pas en fonction de votre situation actuelle. Vous voulez:

- Louer un bateau avec vos amis pour découvrir les calanques vues de la mer ?
- Faire un tour du monde sur votre catamaran de 50 pieds en famille ?
- Partager votre passion en devenant moniteur et en enseignant à votre tour ?
- Faire de la voile votre métier en devenant skipper²¹ et parcourir les océans ?
- Concourir dans des régates / des courses au large en équipage ? En duo ? En solo ?

Avoir un objectif vous motivera à progresser et à persévérer dans votre apprentissage. Ça vous poussera à faire un petit pas à chaque sortie pour construire votre confiance sur l'eau et développer vos compétences nautiques. Pour vous inspirer, vous trouverez ici la liste de [mes rêves de voile](#).



Réalisez vos rêves de voile, un objectif à la fois.

Soyez persévérant, c'est la clé du succès. Nous vivons dans une société qui nous donne l'illusion qu'on peut obtenir très rapidement tout ce que l'on désire. On finit par tout vouloir dans l'instant et on est vite découragés à la moindre difficulté. Pour progresser, il n'y a pas de secret, il faut de l'expérience sur l'eau, assimiler ce qu'on apprend sur l'eau et hors de l'eau (via des livres ou des blogs comme [a-la-voile.fr](#) :-)) et le mettre en pratique encore et encore et encore, j'ai déjà dit encore?

Alors fixez-vous un objectif qui vous pousse à garder le cap et à persévérer !

²¹ Skipper : capitaine d'un bateau de plaisance, c'est lui qui pilote le bateau, aidé ou non par l'équipage.

Escale n° 2.3 Une méthode ancestrale pour vite progresser

En une demi-journée de voile, vous pouvez apprendre beaucoup de théorie, de pratique, des termes marins. Comment pensez-vous pouvoir rapidement mémoriser tout ça? Et sur le long terme? Une seule solution :

PRENDRE DES NOTES

Quel outil utiliser?

On y pense pas toujours mais la prise de notes (et la relecture des notes) est une clé pour progresser rapidement. Vous pouvez utiliser :

Un carnet de bord papier :

- un carnet au format A6 qui rentre dans la poche
- éviter les feuilles volantes qu'on perd en deux temps trois mouvements

Un carnet de bord électronique :

- une appli mobile de prise de note avec synchronisation sur votre ordinateur portable: Google keep et Evernote sont excellents ! Vous pouvez inclure prise de son, photo et dessin fait du bout des doigts.



Carnet de bord papier ou électronique avec applis Evernote ou Google Keep

Ou une combinaison des deux. J'aime bien avoir tout ce qui correspond à un thème donné au même endroit. Alors je fais une photo de mes notes papiers et je les charge dans le nuage de Google.

Comment se souvenir de ce qu'on a appris?

Il ne s'agit pas d'une prise de note passive comme à l'école, non, non. Là vous allez prendre des notes, de mémoire, à la fin de votre session de voile ou le lendemain matin. Tout ce que vous avez appris sera encore frais dans votre mémoire, surtout si vous l'avez mis en pratique avec la barre ou des cordages à la main.

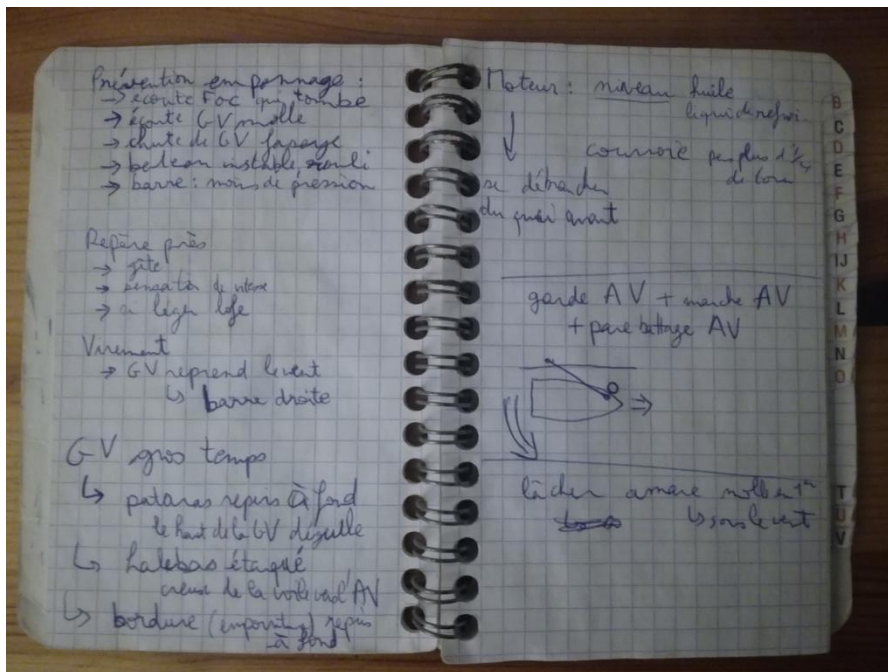
C'est un très bon exercice pour votre mémoire et ça vous permettra de :

- faire le point sur tout ce que vous avez retenu;
- voir noir sur blanc le résultat de votre séance sur l'eau;
- déterminer les zones d'ombre et incertitudes;
- demander à votre moniteur/quelqu'un de plus expérimenté que vous des précisions;
- relire vos notes et (re)mettre en pratique dès la sortie suivante.

C'est aussi idéal pour prendre du recul et pour profiter au maximum de votre sortie en mer. Ne pas prendre de notes, c'est perdre une partie du savoir acquis et c'est, à mes yeux en tout cas, une perte de temps précieuse. Parce qu'après tout, vous avez investi pour des cours de voile/une sortie en voile, ce n'est pas pour tout oublier dès la semaine suivante!

Pourquoi suivre sa progression?

J'ai retrouvé un carnet où j'avais pris des notes pendant l'un de mes premiers stages de voile ! Ca m'a rappelé de très bons souvenirs (BBQ de nuit improvisé sur la plage, gonflage et dégonflage de l'annexe, premier virement de bord en solo sur croiseur...) et surtout ça m'a permis de voir la différence entre où j'en étais et où j'en suis aujourd'hui de mon apprentissage de la voile. Et on n'a jamais fini d'apprendre, c'est ça la richesse de la voile :-)



Notes prises sur un carnet pendant un de mes stages de voile, en tant que stagiaire.

Tout ça pour vous dire que prendre des notes vous permet aussi de pouvoir suivre votre évolution, de vous motiver, de ne pas aller en stage de voile, un an après le précédent, en ayant tout oublié et de recommencer à zéro, ce qui est très frustrant !

Si vous faites un stage, prenez le temps de vous auto-évaluer de manière sincère et de faire le point avec votre moniteur afin de mettre en lumière ensemble vos points forts et vos axes de progression.

Escale n° 2.4 Sur quels éléments se concentrer ?

Des éléments concernant la pratique de la voile

La théorie, les astuces pratiques, les infos concernant la sécurité, les moyens mnémotechniques pour retenir des termes, la chronologie des manoeuvres, les paroles de chansons de marins imbibés d'eau de mer... En résumé, tout ce qui ne vous semble pas naturel et élémentaire, mon cher Watson.

Des éléments concernant la navigation

Date, lieux, miles parcourus, force du vent et des rafales, la capacité à faire le point, le nombre de dauphins que vous avez vu jouer à l'étrave pendant votre traversée vers la Corse, votre mouillage favori de l'archipel de Bréhat en Bretagne.



Vous l'aurez compris, le contenu important c'est ce qui concerne la pratique de la voile et la navigation mais aussi ce qui vous a marqué. Ca permet de faire appel à des émotions, qui aident à garder en mémoire les acquis.

Le CV nautique

Prendre des notes vous permettra aussi, lorsque vous serez prêt à louer un bateau, de pouvoir remplir sans peine le CV nautique qui vous sera demandé ou d'en créer un vous même. Vous trouverez en annexe ([Mouillage n° 1](#)) un florilège d'éléments qui pourraient vous être demandés pour la location nue, c'est à dire sans skipper, ne nous emballons pas !

Utilisez cette checklist pour suivre votre progression. Si vous validez la majorité des points, il y a de fortes chances que vous soyez prêts pour faire le grand saut et louer un joli voilier.



Escale n° 2.5 Entretenir vos contacts avec d'autres voileux



La voile, c'est un sport d'équipe ! Ça demande de la communication, de la coordination, de l'entraide. Et ça crée du lien social, voire plus si affinité. Pour une nuit, une semaine, un mois ou pour la vie, c'est à vous de voir.

Gardez le contact avec vos équipiers sur l'eau qui pourront devenir de vrais amis à terre. Et quoi de plus agréable que de pouvoir parler drisse, noeud de chaise et mouillage de rêve avec des personnes qui parlent la même langue que vous (voir lexique marin [Mouillage 2](#)).

Vous pourrez échanger vos expériences, apprendre les uns des autres. N'hésitez pas à discuter de vos objectifs, de ce qui vous fait rêver en voile ! Rien de tel pour la motivation que d'être entouré de personnes qui vous soutiennent voire partage le même objectif que vous.

Créez-vous un réseau de voileux²², ça vous donnera plus de chance de naviguer. Sans compter que les voileux sont à 99,95% très sympas et font des choses intéressantes aussi en dehors de la voile. Vous obtiendrez peut être votre prochain poste dans l'entreprise de vos rêves via une connaissance rencontré sur l'eau!

Où trouver des voileux? Une espèce rare ? En voie de disparition ? Pas du tout, il suffit de savoir où regarder, par exemple :

- les groupes Facebook de Voile ;
- les groupes Meetup de Voile ;
- les sites de co-navigation ;
- les forums spécialisés Voile.

Vous trouverez une liste de ressources à l'[Escale 3.5](#) . Et pensez aussi à demander autour de vous, l'ami d'une amie, d'un ami connaît forcément quelqu'un qui fait de la voile :-)

²² Voileux : Les personnes comme toi et moi qui sont passionnées par la navigation à la voile.

Port n° 3 Stratégie d'apprentissage pour arriver à bon port

Escale n° 3.1 Une mise en garde vitale

Vous êtes autodidacte et vous souhaitez apprendre par vous-même ? Partir à l'aventure et relever un défi personnel ? Minute papillon! Cette façon de faire est très dangereuse. Ne sous-estimez jamais la force du vent, de la mer et des deux combinés ! Un des moniteurs que j'ai eu avait acheté un bateau sans savoir naviguer et il était parti du sud de la France pour aller en Corse, après plusieurs soucis mécaniques il a dû faire demi tour.

En prime, vous allez certainement prendre de mauvaises habitudes qui pourraient représenter un risque pour vous ou pour votre bateau..

Par contre, vous pouvez accélérer votre apprentissage sur la terre ferme! La voile demande du feeling qu'on acquiert avec l'expérience sur l'eau mais aussi de la logique et un peu de réflexion, que l'on peut très bien aborder sur terre, allongé sur son canapé, en sirotant un verre de votre breuvage favori tout en lisant des livres ou des magazines sur la voile. Vous pouvez très bien apprendre les bases de la voile sans aller sur l'eau.

Escale n° 3.2 Apprivoiser sans effort chaque étape de votre apprentissage

Lorsqu'on apprend la voile en passant de la découverte à la maîtrise, on traverse trois étapes distinctes : le démarrage, l'assimilation et l'achèvement.

Le démarrage

C'est la découverte de l'activité, les réactions du bateau si on tire par ici, ou qu'on relâche par là, les sensations à la barre de l'écoulement de l'eau, le son des voiles qui faseyent²³ (c'est le moment de border²⁴ là). Sans parler de l'initiation à un tout nouveau vocabulaire, très riche.



C'est presque une langue étrangère, avec son alphabet (exemple : Alpha, Bravo, Charlie...), ses noms (ex : la bôme, la drisse), ses adjectifs (ex : sous le vent, lové), ses verbes (ex : lofer, empanner), ses temps (ex : 3 beaufort, avis de vent frais) et même ses

²³ Faseyer : une voile faseye lorsqu'elle n'est pas (complètement) gonflée et qu'elle bouge sous l'action du vent.

²⁴ Border : Tirer une voile pour la raidir de sorte qu'elle se gonfle.

faux amis (ex : le safran, border). Tout ça éveille la curiosité, tout est beau, nouveau et excitant. La motivation et l'enthousiasme sont aux plus haut niveau: profitez-en !

L'ennui c'est que parfois, lorsque l'euphorie de cette première phase retombe, la motivation peut diminuer et l'intérêt pour la navigation aussi. La tentation est forte de commencer une toute nouvelle activité pour retrouver l'excitation des débuts. Si c'est votre cas, pas de panique, c'est le moment le plus difficile dans votre apprentissage, mais il n'est pas insurmontable!

L'assimilation

Une fois que l'enthousiasme retombe, les faibles résultats et la progression, parfois plus lente qu'on souhaiterait, peuvent décourager.

On apprend petit à petit les subtilités des manoeuvres en mer et au port, des réglages de voiles, de la navigation. Bien qu'on puisse parfois comprendre la logique de chaque action, rien ne paraît naturel et évident, tout nous demande un effort de mémoire, de concentration.

D'où vient le vent ? Comment gérer la barre pour bien se maintenir en vent arrière ? Quel repère pour bien manoeuvrer pour la récupération d'un objet flottant ? Quelle chronologie pour la prise de ris²⁵ ? Comment prendre la météo à la VHF sans oublier une information importante ?



On est tous passé par là, c'est vrai que ce n'est pas facile, au début. Souvenez-vous au moment où vous appreniez à faire du vélo, à conduire, à faire du poney... Il faut tout apprendre point par point, une actions après l'autre, tout décomposer et assimiler chaque partie de l'ensemble avant d'atteindre la maîtrise.

Exemple personnel, au début de la conduite accompagnée avec mes parents, je devais à chaque fois me souvenir étape par étape quoi faire, quoi vérifier avant de pouvoir sortir la voiture du garage. Quelques semaines plus tard, sortir la voiture ne se faisait plus en 8 étapes détaillées, mais en une seule : je sors la voiture du garage, ça va de soi, c'est naturel.

C'est exactement la même chose pour la voile. Il faut donc s'accrocher à la barre et gonfler les voiles!!! ;)

Ce qui rend le challenge plus complexe en voile, c'est que pour beaucoup d'entre vous, vous ne faites que quelques semaines de voile dans l'année. D'où l'intérêt de prendre

²⁵ Prise de ris : Manoeuvre qui consiste à réduire la surface d'une voile (le plus souvent la grand-voile) pour réduire la puissance du bateau lorsque le vent monte en intensité.

des notes avec les aspects techniques et des faits marquants pour pouvoir plus tard les relire et se rafraîchir rapidement la mémoire.

L'achèvement

Cette étape signifie simplement qu'à un certain stade, les actions à réaliser et les réflexes seront complètement acquis et qu'il ne nécessite plus autant d'effort de réflexion.

On atteint l'autonomie, la capacité de skipper soi-même un bateau, d'en louer un entre amis ou en famille en toute sécurité, de s'acheter son (premier) bateau.

Dans tous les cas on a jamais fini d'apprendre. Il y a tellement d'aspects de ce sport, de littoraux et d'océans à découvrir que l'apprentissage n'a littéralement pas de fin, et c'est là toute la beauté de la voile.



Escale n° 3.3 Quel bateau pour le moussaillon qui débute?



Pour débiter, il vaut mieux commencer par un petit support²⁶, parce qu'il y a tout simplement moins de choses dessus. Dans le cas des petits dériveurs, il y a tout juste l'essentiel pour naviguer: une coque, une voile, quelques cordages pour orienter la voile, une barre pour orienter le bateau et deux "nageoires" sous la coque pour créer l'harmonie entre force du vent et force de l'eau.

Dériveur avec une seule voile

Sauf que, les dériveurs peuvent chavirer ! Et si vous n'êtes pas assez réactifs, surtout par 15 noeuds de vent et plus, vous allez chavirer²⁷, vous retrouvez à l'eau. Il ne vous restera plus qu'à redresser votre bateau et à vous remonter à bord.



Cela représente quand même une petite perte de temps et d'énergie dans votre apprentissage.

Une alternative? Les bateaux de moins 9m avec une quille²⁸ : les petits quillards. Contrairement aux dériveurs, la quille pèse lourd, elle contient un lest qui l'empêche de chavirer.

Ci-dessous un petit tableau pour faire le bon choix.

Quillard de moins de 9m

Dériveur	Quillard de moins de 9 m
Je suis plutôt autonome et autodidacte, je veux faire des tests seuls.	Je préfère être guidé avec un moniteur à bord du bateau.
Je suis partant pour tomber à l'eau et apprendre à redresser seul mon bateau (l'été ça fait du bien !)	Je privilégie le confort et la stabilité. Je ne veux pas chavirer.
Je veux avoir toutes les commandes en main la barre et la voile.	Je veux découvrir et me concentrer sur l'apprentissage un poste à la fois.
Je suis très réactif et je veux être sur un bateau vif, qui répond au quart de tour.	Je veux avoir le temps d'analyser et comprendre ce qu'il se passe.

²⁶ Support : synonyme de bateau

²⁷ Chavirer : renverser le bateau jusqu'à avoir le mât dans l'eau.

²⁸ Quille : nageoire sous la coque qui est lesté et empêche de dériver et de chavirer.

Je n'ai pas eu le "luxe" de choisir le bateau de mon apprentissage. J'ai commencé, comme vous avez pu le lire à l'[Escale 1.2](#), sur un quillard de près de 11m avant de faire une saison sur dériveur. La taille n'a pas de réelle importance: l'essentiel c'est de se lancer et de profiter de ces instants privilégiés entre ciel et mer.

Escale n° 3.4 Le meilleur parcours pour apprendre

La formation en école de voile reste LA valeur sûre. Selon moi, la meilleure manière de bien débiter, c'est avec un moniteur. Evidemment, je prêche pour ma paroisse. Les avantages sont nombreux, entre autres :

- vous allez pouvoir toucher à tout : la barre, la grand-voile, la voile d'avant, etc.
- la formation se fait par niveau, les participants ont le même niveau que vous et vous progressez ensemble
- les monos sont formés à la technique ET à la pédagogie,
- ils ont de l'expérience, déjà plusieurs stages, plusieurs saisons derrière eux,
- ils ont côtoyé des stagiaires avec des personnalités et des profils différents et sauront mieux s'adapter au vôtre,
- ils ont une réelle passion pour la voile et l'envie de transmettre leur savoir,
- Ils ne rêvent que d'une chose, vous voir progresser et dépasser vos craintes, si vous en avez. C'est pas merveilleux ça ?

Pour un stage de 4 jours à 2 semaines, les écoles les plus connues en France sont:

[Les Glénans](#)



[MACIF centre de voile](#)

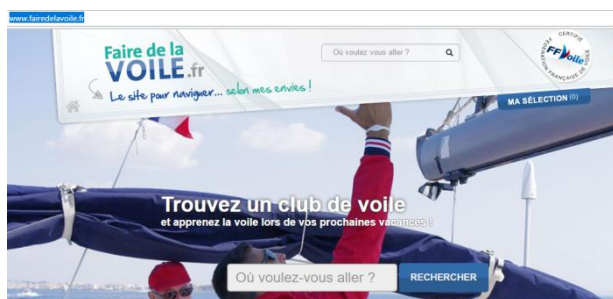


[UCPA voile](#)



Au chapitre précédent, vous avez pu identifier vos principaux profils et vos objectifs. Faites en part à votre moniteur et soyez actif pour profiter de votre stage.

Si vous habitez à proximité de la mer, d'un lac, d'un fleuve (avis aux parisiens, lyonnais, bourgeois, etc) vous avez la possibilité de naviguer régulièrement dans une école de voile près de chez vous. Comment la trouver? Vous avez juste à rentrer le nom de votre ville sur le site fairedelavoile.fr de la Fédération Française de Voile.



Page d'accueil du site Faire de la voile (en 06/2017)

Escale n° 3.5 Naviguer : de la simple initiation à la traversée des océans

Vous avez des amis, des collègues ou des amis d'amis qui ont un bateau??? GENIAL!! Vous avez une formidable opportunité de faire une première sortie en mer. Pour ce qui est d'une formation proprement dite, sauf s'ils ont du temps et qu'ils ont passé le niveau 5 (c'est-à-dire la partie technique du moniteur de voile) il vaudra mieux passer par la case école de voile.

C'est aussi une bonne opportunité, une fois que vous avez une première formation officielle, de pouvoir pratiquer et progresser. Tous les propriétaires apprécient les débutants déjà initiés aux bases, et aux quelques dangers, de la pratique de la voile.

Vous n'avez pas d'amis voileux? Ce n'est pas grave. Il y a la co-navigation! La co-navigation? Mais qu'est-ce que c'est? Et bien, la co-navigation c'est comme le co-voiturage sauf que dans ce cas, évidemment, on partage un bateau. A l'heure du développement des initiatives collaboratives et d'internet, vous avez le choix pour les sorties à la demie journée voire pour une transat de 2 mois.

La co-navigation, aussi appelée bourse aux équipiers: une contribution vous sera demandée, tout comme le covoiturage, ce qui est normal. Vous avez le choix entre de nombreux sites spécialisés qui mettent en relation des propriétaires qui ont besoin d'équipiers pour pouvoir sortir en mer et vous, futurs équipiers qui avez vraiment hâte de quitter la terre ferme.

Site spécialisé de co-navigation

Bourses aux équipiers

<https://www.bourse-aux-equipiers.com/>

<http://www.bourseauxequipiers.fr/>

[Cobaturage](#)



[Conavigation](#)

[Sail the world](#)

[Vog avec moi](#)



[Yacht Club Classique](#)

Navigation sur d'anciens bateaux appelés les vieux gréements

Forum avec des annonces de co-navigation

[Hisse et Oh](#)



[Le Routard](#)



Site communautaire généraliste

[MeetUp](#) (recherchez les groupes de voile)



Site de location de bateau avec option skipper

Vous avez aussi la possibilité de faire de la location avec skipper. Les sites suivant proposent la location entre particuliers avec skipper. Il est en général le propriétaire du bateau et il sera ravi de vous initier à la voile sur son beau bébé.

[Boaterfly](#)



[Captain Flit](#)



[Click and Boat](#)



[Filovent](#)
FILÔVENT

[Ocean Serenity](#)



[SamBoat](#)



Port n° 4 Ultimes conseils avant de se jeter à l'eau

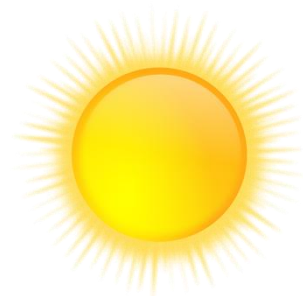
Escale n° 4.1 Bien s'équiper: les vêtements et accessoires qu'il vous faut

Pour toute la journée

Se protéger du soleil, même par temps nuageux

Comme vous le savez, la voile est une activité de plein air. C'est ce qui apporte la sensation de liberté que l'on ressent en glissant sous le vent.

Oui, mais, il y a un danger que l'on sous-estime souvent et qui est omniprésent: le soleil ! Plus précisément les rayons UV qui non seulement nous arrivent du ciel mais aussi de la mer par réverbération. On est littéralement baigné dans les UVs.



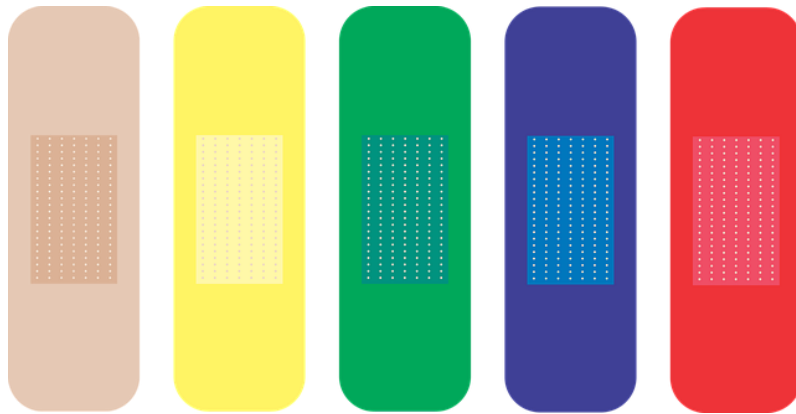
Et c'est le cas même lorsque le ciel est nuageux! Donc priorité à la protection solaire pendant la navigation, vous attendrez d'être au mouillage pour faire bronzette :-) Voici une liste des équipements anti coup de soleil pour préserver le capital santé de votre peau:

- La casquette, le chapeau ou le béret à ponton: une seule condition à respecter, qu'il soit équipé d'une lanière pour ne pas le perdre à la première rafale de vent.
- Les lunettes de soleil: indispensable pour ne pas être ébloui et pouvoir profiter sans gêne de votre sortie en mer. Je vous recommande d'investir, je dis bien investir, dans une paire de solaire polarisée et qui protège bien tout le contour yeux, les UVs viennent aussi de la mer rappelez vous.
- Crème solaire: toute les parties non couverte de votre corps doivent être couverte de crème solaire indice 50. Ecran total. À ré-appliquer plusieurs fois dans la journée. Mettez la première couche un peu avant de vous exposer au soleil pour plus d'efficacité. N'oubliez pas les zones les plus sensibles! Des produits d'indice 50+ existent spécialement pour le nez, les oreilles, sans oublier les stick pour les lèvres.
- Vêtement couvrant: Utiliser un T-shirt longue manche est un bon moyen de protéger ses bras et avant bras. Et vous réduisez d'autant la surface de votre peau à couvrir de crème solaire, plusieurs fois dans la journée, je le répète.

Prévenir les bobos

Sur un bateau, la seule surface lisse, c'est la coque. Partout ailleurs, dans le cockpit, sur le pont, vous trouverez winch²⁹, chariot³⁰ et autres haubans³¹. Ils ont tous leurs utilités. Mais si vous n'êtes pas équipé correctement, vous pourriez bien vous faire des bleus ou vous blessez pendant une manoeuvre. Mais comme pour les UVs, des solutions simples existent :

- Gants, mitaines ou moufles : indispensable pour protéger vos mains, surtout pendant une navigation un peu sportive. Votre peau n'appréciera pas forcément le frottement des ficelles pendant les manoeuvres.
- Chaussures fermées : Si vous tenez à vos doigts de pied, alors mettez des chaussures fermées. Ça m'est arrivé de shooter dans un winch en tongues, je ne le souhaite à personne... Une autre qualité indispensable: les semelles antidérapante. Si vous n'avez pas de chaussure de voile, utilisez des chaussures de sport, en particulier celle de sport en salle type volley ou futsal.
- Couteau démanilleur : C'est le couteau qui peut être utile en cas d'urgence: il a une lame cranté pour bien adhérer et couper les cordages. Autres atouts, la lame est évidée, c'est-à-dire qu'il y a un trou, pour pouvoir dévisser/revisser le manillon d'une manille³² d'où son nom. Bon, avouons-le tout de suite, le [couteau démanilleur](#) servira surtout à l'heure de l'apéro.



Guérir les bobos

Malheureusement la prévention ne suffit pas toujours. D'où l'intérêt d'avoir une trousse à pharmacie personnelle. Un voilier habitable, c'est comme une maison sur l'eau. Ce que vous avez dans votre trousse à la maison peut servir sur le bateau.

²⁹ Winch : équipement cylindrique qui permet de démultiplier la force de traction sur une voile grâce aux cordages.

³⁰ Chariot : composé d'un rail et d'une poulie, il permet de modifier la forme de la voile.

³¹ Haubans : câbles placés de chaque côté du mât qui le maintiennent à la vertical.

³² Manille et manillon:

Parce qu'on est jamais trop prudents, elle contiendra les éléments suivants:

- Un médicament contre la douleur et la fièvre : le paracétamol est conseillé
- Un antidiarrhéique
- Un anti-émétique (ou anti-vomitif)
- Des sachets de compresses stériles.
- Crème hydratante et apaisante après soleil.
- Pansements résistants à l'eau.
- Répulsif anti-moustique.
- Solution hydroalcoolique pour les mains.
- Produit anti-moustiques si besoin

Et bien sûr prenez avec vous vos propres produits et médicaments habituels dans le cas d'un traitement quotidien chronique (port de lentilles, asthme, contraception, diabète, migraine, cholestérol, etc.). Prévoyez la quantité nécessaire pour toute la durée de la croisière. Et n'hésitez pas à informer le chef de bord si vous prenez un traitement spécial pour qu'il vous aide à le prendre pendant la navigation si besoin.

Pour la nuit

Sac de couchage: vous allez passer toutes vos nuits sur le bateau dedans, alors il vaudrait mieux en avoir un qui soit bien adapté aux conditions météo de votre croisière. Personnellement, j'apprécie particulièrement les sarcophages, ceux avec une capuche.

Oreiller: pour dormir confortablement, certains sont gonflables et prennent du coup beaucoup moins de place dans le sac.

Boule quiès: les bouchons d'oreilles permettront d'atténuer la symphonie d'éventuel ronfleur(S) sur le bateau. Choisissez bien avec qui vous partagez votre cabine ;-)

Lampe frontale étanche: bien mieux qu'une lampe torche, vous serez libre de vos mouvements. Pour le confort de vos coéquipiers, privilégiez une frontale avec lumière blanche et rouge. La lumière rouge n'éblouit pas. Et pensez à avoir des piles de rechange. Gardez TOUJOURS votre lampe sur vous car elle vous sera utile pour vous signaler si jamais vous tombez à l'eau.



Se protéger de l'humidité et du froid

Bonnet: il vous permettra de conserver votre chaleur et vous resterez au chaud et à l'aise pendant la navigation.

Bottes de bateau: les bottes d'équitation ou de jardinage ne conviennent absolument pas sur un voilier ! Elles ne disposent pas de la qualité numéro une des bottes de bateau: l'étanchéité au niveau des mollets. Et elles ne sont pas forcément très souple ce qui peut gêner les mouvements.

Veste de ciré, pantalon de ciré: c'est combinaison gagnante pour rester au sec et au chaud pendant un mauvais temps ou lorsque la température ressentie est en dessous des... 20° (là je parle pour moi, je suis très, très frileux). Les atouts à rechercher pour trouver un bon ciré ? Qu'il soit respirant, de couleur vive et qu'il y ait 15 poches de tailles différentes réparties sur toute la surface du vêtement, accessible à la main. Si vous faites un stage de voile, vous pourrez sûrement louer des cirés sur place. Renseignez-vous auprès de l'école.

Couches multiples: c'est le meilleur moyen de se tenir chaud et ça permet d'être flexible. Vous pourrez retirer ou remettre une couche en fonction des changements de conditions météo.

Protéger ses effets personnels de l'humidité

En règle générale, laissez tout ce que vous n'utilisez pas dans votre sac. Ça vous permettra de retrouver facilement vos affaires et de garder le bateau en ordre. Pour le sac ? L'idéal reste un sac de pont ou sac à dos de voile qui sont étanches et qui ont souvent mille et une poches bien pratiques. Sinon un sac de randonnée fera l'affaire. Par contre la valise est à éviter parce qu'elle ne sera pas pratique à ranger sur le bateau.



Pour vos effets personnels qui craignent l'humidité (téléphone, papiers, etc), pensez à ramener des sacs plastiques hermétiques, vous pourrez les ranger à l'intérieur. Et gardez les sacs plastiques dans votre sac qui lui-même restera à l'intérieur du bateau.

Entretien des équipements

Après chaque navigation, pensez à rincer à l'eau douce tout ce qui a été au contact de l'eau de mer et des embruns³³. Puis, faites tout sécher à l'air libre, sur les filières ou sur la bôme. Pour ça, pensez à ramener des pinces à linges!

³³ Embruns : Fines gouttelettes d'eau de mer soulevées par le vent

Escale n° 4.2 Les Maux du voileux

Le Mal de mer

Le mal de mer, cette sensation d'inconfort qui vous envahit, qui rend patraque et qui donne la nausée jusqu'à en vomir... J'ai souvent eu le mal de mer quand j'ai débuté la voile. Ça m'arrive encore par gros temps. Heureusement, il y a des moyens de l'éviter.

Tout d'abord, il y a 5 situations qui favorisent le mal de mer : ce sont les **5 « F »**. Prenez connaissances de ces situations et des moyens de les prévenir:

La Fatigue

Dormez suffisamment la veille de vos jours de navigation et faites au moins une pause pour le repas du midi.

Le Froid

Equipez vous comme il faut. Pour plus de détails, voir plus haut dans le paragraphe: **Se protéger de l'humidité et du froid.**

La Faim

Prévoyez des goûters pendant la navigation. Selon vos goûts: des fruits (pomme, banane), des fruits secs (abricot, pruneaux) , des graines oléagineuses (amandes, noix) ou des biscuits.

La Foif (la Soif!)

Buvez de l'eau régulièrement avant même d'avoir soif. Parce lorsqu'on a soif, c'est signe qu'on est déshydraté, il est déjà trop tard, surtout en mer.

La Frousse

N'hésitez pas à en discuter avec le chef de bord qui saura vous rassurer , si vous avez des interrogations, des doutes. Dans le paragraphe plus bas sur la sécurité, nous verrons comment éviter de tomber à l'eau, principal risque en bateau. Et si cela devait arriver, comment réagir.



De même, évitez de rester à l'intérieur ou à l'avant, où le bateau bouge le plus. Si vous sentez les premiers signes du mal de mer, restez actif sur le bateau en étant à la barre, en aidant aux manoeuvres, en posant des questions. Fixez un point sur l'horizon peut aussi vous aider à faire passer le mal de mer.

Des médicaments existent pour lutter contre le mal de mer : des antihistaminiques comme le bien nommé Mercalm, des produits homéopathique comme Cocculine ou des patchs type Scopoderm.

Enfin, deux objets pourraient vous libérer de votre mal: un bracelet acupression ou des lunettes anti mal de mer (Boarding Ring).



Boarding Ring, à porter le temps que le mal de mer passe

Chacun est différent donc je ne pourrais pas vous conseiller une solution plutôt qu'une autre. Alors faites le test et voyez ce qui fonctionne pour vous.

Le Mal de terre

Parfois, après avoir navigué, on peut ressentir une sensation de tangage sur la terre ferme : c'est le mal de terre. Il y a une bonne et une mauvaise nouvelle. La mauvaise en premier?

La mauvaise: le mal de terre ne dépend malheureusement pas ou peu de la durée passée en mer. Ceux qui y sont sensibles le sentiront même après une journée.

La bonne: les sensations sont beaucoup moins fortes que le mal de mer et vous n'aurez pas de nausée.

Je le ressens parfois mais ça ne dure pas plus d'une journée. Pour d'autres, cela dure plusieurs jours.

Escale n° 4.3 La voile en sécurité: restez sur le bateau !

Equilibre dynamique



Faire de la voile, c'est un peu comme jouer à l'équilibriste, tout est une question de mouvement et de recherche de l'équilibre. La force du vent change d'intensité, sa direction aussi. Idem pour les vagues et les courants, dans une moindre mesure.

À chaque fois que vous changerez de cap, vous recevrez le vent et les vagues sous un angle différent et il faudra re-régler les voiles et ajuster votre trajectoire.

Vous même, vous devrez aussi trouver votre équilibre et vous adapter aux mouvements du bateau. Sur terre vous pouvez garder l'équilibre de manière statique, pas sur l'eau. Alors gardez toujours en tête, qu'il faut avoir: "une main pour soi, une main pour le bateau"

De même, lorsque vous devez être debout pour une manoeuvre ou pour vous déplacer, pliez un peu les genoux. Plus votre centre de gravité est bas, meilleur est votre équilibre.

Quand et où vous risquez le plus de perdre l'équilibre sur le bateau

Lorsque le bateau passe l'axe du vent, les voiles auront naturellement tendance à vouloir passer du côté opposé au vent.

- Ne restez pas sur la trajectoire de la bôme et de l'écoute de la Grand voile³⁴ (GV): la bôme peut passer très vite d'un côté à l'autre du bateau et elle entraîne l'écoute de GV et tout ce qui est sur son passage.
- Ne restez pas sur la trajectoire de la voile d'avant et de ses écoutes³⁵: lorsque la voile et ses écoutes battent dans le vent, vous risqueriez de vous faire fouetter.

Lorsque le bateau est incliné vers le côté opposé du vent, on dit qu'il gîte:

- Si vous restez de ce côté, vous êtes d'autant plus proche de l'eau.

³⁴ Grand-Voile : c'est la voile principale, la plus grande du bateau, comme son nom l'indique.

³⁵ Ecoutes : cordages qui permettent d'ajuster l'angle entre la voile et la direction du vent.

Jamais sans mon gilet

Le gilet de sauvetage est une aide précieuse pour flotter dans l'eau sans effort. Il existe 3 classes de gilet de sauvetage pour les plaisanciers, exprimées en Newton (N) en fonction de la distance d'un abri³⁶:

- 50 N jusqu'à 2 miles d'un abri. Ce sont les gilets utilisés pour la voile légère. Ils garantissent la flottaison pour les personnes qui peuvent nager.
- 100 N jusqu'à 6 miles d'un abri. Ils sont utilisés pour la navigation côtière sur croiseur, ils garantissent la flottaison pour les personnes même inconsciente.
- 100 N au delà de 6 miles d'un abri. Ils sont utilisés pour la navigation hauturière sur croiseur. Ils garantissent la flottaison pour les personnes même inconsciente portant des équipements de gros temps: bottes et ciré.

Utilisation du gilet

La règle: il faut toujours porter un gilet à l'extérieur du bateau qu'on soit sur le pont ou dans le cockpit.



Port du gilet de sauvetage obligatoire

À titre exceptionnel: le chef de bord peut décider de tolérer le non port du gilet, au cas par cas, sous certaines conditions:

- si il fait jour et que les conditions météo et de mer sont favorables;
- si la personne est capable de nager sans gilet le temps qu'on retourne la repêcher dans l'eau;
- si l'équipage est capable de réaliser la manoeuvre de récupération de l'homme à la mer en moins de 5 minutes.

Obligatoire et sans exception: les enfants et les personnes qui n'ont pas les conditions physiques décrites plus haut devront toujours porter un gilet de sauvetage. De même pour la voile légère.

Le port du gilet est aussi fortement recommandé pendant les manoeuvres de port !

Dans tous les cas, tout l'équipage doit savoir où se trouvent les gilets de sauvetage.

³⁶ Abri: Lieu sûr pour mouiller ou accoster à un ponton.

Harnais de sécurité

Le harnais de sécurité doit être fixé au gilet de sauvetage. Il est composé d'une ou deux longues (une longue et une petite) et un mousqueton aux extrémités de la longue. Le mousqueton est utilisé pour attacher le harnais sur un élément fixe du bateau.

Il est indispensable de s'attacher sur le bateau avec le harnais pendant:

- Une navigation de nuit;
- Une navigation par gros temps;
- Une récupération d'un Homme à la mer;
- Une navigation en solo.

Une fois attaché, le harnais devient votre "3ème main", celle que vous gardez pour vous (vous vous souvenez: une main pour soi, une main pour le bateau). Vous avez donc vos deux mains libres pour agir sur le bateau.

Escale n° 4.4 PLOUF! Que faire si vous tombez à l'eau ?

Voici quelques conseils, au cas où vous passeriez par dessus bord:

- Ne pas paniquer : c'est en gardant les idées claires que vous aurez le plus de chance de rapidement remédier à la situation;
- Ne pas s'en vouloir parce qu'on est passé par dessus bord : vous n'avez pas le monopole de la stupidité, c'est déjà arrivé ou ça arrivera à quasiment tous ceux qui font de la voile;
- Avertir l'équipage du bateau : utilisez le sifflet de votre gilet de sauvetage, de nuit, utilisez aussi votre lampe frontale (que vous avez TOUJOURS sur vous pendant une navigation de nuit);



Un Homme à la mer

- Economiser ses forces : nagez que si vous pouvez facilement atteindre le bateau ou un objet flottant;
- Garder sa chaleur corporelle : adoptez la position foetale dans l'eau, conservez avec vos deux bras vos genoux au niveau de votre poitrine;
- Optimisez votre flottabilité : retirez vos chaussures si elles ne sont pas étanches car elles ne verront que vous alourdir;
- Concentrez-vous sur le bateau et la manoeuvre d'approche pour vous récupérer.

Port d'arrivée Pour aller plus loin dans l'apprentissage de la voile

Waouh! Vous venez de lire le guide “**Le guide pour bien débuter à la voile**”. FÉLICITATIONS!! Vous êtes visiblement motivé pour apprendre à naviguer sur les lacs, les mers, les océans et découvrir un sentiment de liberté inégalable.

Je viens de vous dévoiler des conseils qui pour moi sont essentiels pour pouvoir progresser rapidement à la voile et concrétiser vos rêves d'exploration, de sensation ou de performance ;-). Si vous avez trouvé ce guide utile, je vous propose de rester à bord, de mettre le cap sur le Blog “[À la voile](#)” et de me suivre les réseaux sociaux.

Si vous avez reçu cet exemplaire après inscription à la newsletter, vous recevrez gratuitement un article par semaine qui traitera d'une compétence nautique avec un quizz à la fin pour faire le point, vous aurez la possibilité de lire ou de m'écouter vous lire l'article, très pratique pendant votre trajet en voiture.



Si vous avez reçu cet exemplaire d'un ami, c'est qu'il vous veut du bien :-) et je vous encourage à rejoindre les inscrits à la newsletter en [cliquant ici](#).



N'hésitez pas à vous abonner à la page Facebook en [cliquant ici](#), dans laquelle je donne des informations et des conseils complémentaires pour progresser.



Vous pouvez également vous inscrire à ma chaîne Youtube en [cliquant ici](#) et recevoir une notification lorsque je publierai une vidéo sur un mot du lexique marin, une interview ou une surprise.



Vous pouvez aussi me suivre sur Instagram en [cliquant ici](#) et suivre mon actualité en photos, mini vidéos et quizz voile, à Barcelone, sur les côtes espagnoles, en France et dans le reste du monde.



Enfin, pour les adeptes de twitter, vous pouvez me suivre en [cliquant ici](#).

J'aime lire vos messages ! Laissez des commentaires en bas des articles du blog et je me ferai un plaisir de vous répondre. Vous pouvez également m'écrire directement via le formulaire de contact, en [cliquant ici](#). Je réponds toujours !

Bon courage dans votre apprentissage et à très bientôt sur la toile ou sur l'eau!

1er Mouillage: CHECKLIST de préparation d'un CV Nautique...

... pour une location nue, au poil !

J'ai tenté ici de regrouper les différents éléments d'un CV nautique et les questions qu'un loueur pourrait vous poser. Ces éléments portent sur votre historique de navigation ainsi que les compétences nautiques que vous avez développées.

Cette liste peut aussi vous servir pour évaluer vos compétences et vous permettre, par exemple, de mettre l'accent sur un point que vous ne maîtrisez pas bien pendant votre prochaine sortie en mer.

Historique de navigation : En résumé

Jours par an de navigation ? Êtes vous propriétaire d'un bateau ?

Historique de location de bateau en tant que chef de bord

Quelle durée ? Nombre de milles parcourus ? Quel support ?

Expériences de croisière (équipier ou chef de bord):

Quelle durée ? Nombre de milles parcourus ? Quel support ?

Expériences de régates:

Quelle durée ? Nombre de milles parcourus ? Quel support ?

Expérience en voile légère:

Quelle durée ? Quel support ?

Historique de navigation : Détails des dernières expérience en mer

Si possible, citez-en 4 minimum. Donnez les détails suivants pour chacune d'elles :

Date et Durée

Navigation à la voile, au moteur

Type de sortie : journée/croisières weekend/semaine ou plus, régates

Bateau: Nom de la marque, du modèle, type: monocoque ou cata, habitable ou voile légère, dimension

Lieu

Nombre de milles parcourus

Bateau (Nom de la marque, du modèle, type: monocoque ou catamaran, habitable ou voile légère, dimension)

Fonction à bord: Equipier, chef de bord

Observations complémentaires

Ce sont des compétences à ajouter à chacune des navigations détaillées plus haut.

Type de navigation

Sur Lac ? Côtier ? Hauturier ? Avec marrée ?

De nuit ? Quart de nuit ?

Navigation sous spi ?

Connaissance navigation traditionnelle

Prise de la météo à la VHF

Faire un point

Navigation à l'estime

Lecture d'une carte

Connaissance navigation électronique

Le pilote électronique

Logiciel de navigation

GPS et carte électronique

Radar et AIS

Amarrage au port

Navigation dans un chenal, au port

Manoeuvres de port au moteur

Amarrage Arrière à quai, nez à quai

Amarrage avec pendille

Amarrage hors du port

Prendre et quitter un coffre

Mouillage sur ancre

Amarrage à couple d'un autre bateau

Amarrage dans une écluse

Certification

Lesquelles ? Permis bateau cotier/hauturier, CRR (Certificat Restreint de Radiotéléphonie), Attestation 1er secours.

Matelotage :

Bon niveau ? Quels noeuds ? Les basiques : chaise, de 8 de taquet, cabestan, plat, tour mort, deux demies clés.

Vocabulaire nautique :

Dans quelle langue vous le maîtrisez ? Français, Anglais, Espagnol, Suédois, etc.

2ème Mouillage: Glossaire malin des mots marins

Voici une liste des mots marins de base et des exemples de phrases pour les mettre dans leur contexte.

Sur le bateau

La Barre (franche ou à roue) : partie du gouvernail qu'on utilise pour changer la direction du bateau. Il y a deux types de barre : une barre franche, barre horizontale perpendiculaire au **safran** ou une barre à roue, équivalent d'un volant de voiture. **Ex** : "On met la barre (franche) vers les voiles pour **lofer**".

La Bôme : longue pièce horizontale de métal ou de bois articulée à la base du mât qui permet de maintenir la base de la grand-voile. **Ex** : "Attention à la bôme lorsqu'on est **aux allures portantes**"

Le Bout (se dit "boute") : nom générique qui désigne un cordage sur le bateau. **Ex** : "On vérifie qu'il n'y a pas de bout dans l'eau avant de démarrer le moteur".

La Coque : partie principale du bateau, c'est l'enveloppe extérieure qui permet la flottaison. **Ex** : "On utilise des **pare-battages** pour protéger la coque lorsqu'on accoste le bateau au quai".

La Dérive : nageoire antidérive sous la coque qui est rétractable ou relevable. **Ex** : "On peut relever la dérive lorsqu'on navigue **aux allures portantes**"

La Drisse : le bout qui permet de hisser la voile. Il est fixé sur la voile au niveau du point de drisse. **Ex** : "La drisse de **grand-voile** permet de **hisser** la grand-voile en tête de **mât**".

L'Étai : le câble qui maintient le mât par l'avant. **Ex** : "Le **foc** est fixé sur l'étau".

L'Écoute : le bout qui permet d'orienter la voile par rapport au vent. **Ex** : "On **choque** l'écoute lorsqu'on **abat**".

Le Foc : nom générique des voiles d'avant. La plus grande s'appelle le génois et la plus petite le tourmentin. **Ex** : "On **affale** le foc avant d'entrer au port".

La Grand Voile (GV pour les intimes) : la voile principale, la plus grande du bateau, fixée à l'arrière du mât. **Ex** : "Au moteur, on garde la grand-voile pour équilibrer le bateau".

Les Haubans : les câbles qui maintiennent le mât par les côtés. **Ex** : "On peut fixer son harnais sur les haubans pour faire une manœuvre au pied du **mât**".

Le Mât : La Longue pièce verticale de métal ou de bois qui sert à porter les voiles. **Ex** : “Quelqu’un va au pied du mât pour aider à hisser la GV (Grand-Voile)?”

Le Pare-battage (Pare-bat’ pour les intimes) : aussi appelé défense, il sert à amortir un choc et à empêcher le frottement de la coque contre un quai ou un autre bateau. **Ex** : “On place les pare-battages avant de rentrer au port”.

Le Safran : partie immergée du gouvernail. C’est une petite nageoire placée sous le bateau, à l’arrière. **Ex** : “La pression de l’eau sur le safran fait tourner le bateau”.

La Quille : nageoire fixe sous la coque qui est lestée et empêche de dériver. **Ex** : “La quille empêche le bateau de chavirer”.

Le Winch : équipement cylindrique qui permet de démultiplier la force de traction sur une voile grâce aux cordages. **Ex** : “On fait au moins deux tours de winch avec le bout, dans le sens des aiguilles d’une montre”

Autour du bateau

L’Allure : la direction du bateau par rapport à celle du vent. Lorsqu’on reçoit le vent de face, on parle d’allure de près. Perpendiculaire au vent, c’est l’allure de travers. Lorsqu’on le vent vient de l’arrière du bateau, on parle d’allure portante. **Ex** : “À une allure de près, on a une plus grande sensation de vitesse qu’à une allure portante, bien qu’en réalité on va plus lentement”.

L’Amure : définit le côté (ou bord) sur lequel le bateau reçoit le vent en premier. Lorsqu’on est bâbord amure, on reçoit le vent du bord gauche du bateau. **Ex** : “L’amure permet de définir les règles de priorité lorsque deux voiliers se croisent”.

Au vent : désigne le ou les premiers objets qui reçoivent le vent. Sur le bateau, le bord au vent est celui qui reçoit le vent en premier. **Ex** : “On évitera de fumer au vent de ses coéquipiers pour ne pas les enfumer”.

Bâbord : côté (ou bord) gauche du bateau lorsqu’on regarde vers l’avant. **Ex** : “Attention, il y a un autre bateau à bâbord”.

Tribord : côté (ou bord) droit du bateau lorsqu’on regarde vers l’avant, c’est l’inverse de bâbord. **Ex** : “ Si deux voiliers d’amures différentes se croisent, c’est le voilier tribord amure qui a la priorité”.

Sous le vent : désigne le ou les objets qui reçoivent le vent en dernier. Sur le bateau, le bord sous vent est celui qui reçoit le vent en dernier. **Ex** : “Aux allures portantes, on passera plutôt du côté sous le vent pour aller vers l’avant du bateau”.

Les actions

Abattre : s'éloigner de l'axe du vent. **Ex** : "Tu es face au vent, abats un peu".

Affaler : faire descendre une voile. **Ex** : "Pour affaler la **grand-voile**, il faut d'abord la faire faseyer".

Border : tirer sur l'**écoute** d'une voile pour raidir la voile de sorte qu'elle se gonfle. **Ex** : "Lorsqu'on **lofe** à la **barre**, on borde aux **écoutes**".

Choquer : relâcher l'**écoute** d'une voile, c'est l'inverse de **border**. **Ex** : "Lorsqu'on **abat** à la **barre**, on choque aux **écoutes**".

Empanner : changer le côté du voilier qui reçoit le vent, en traversant l'axe du vent avec l'arrière du bateau vers le vent. Nom: empannage. **Ex** : "Attention à la **bôme**, à l'**écoute** de **grand-voile** et son chariot pendant un empannage"

Faseyer : une voile faseye lorsqu'elle n'est pas (complètement) gonflée et qu'elle bouge sous l'action du vent. Nom : fasèyement. **Ex** : "Aux **allures portantes**, les voiles ne faseyent jamais".

Hisser : monter une voile en tirant sur un cordage. **Ex** : "On hisse avec la **drisse**".

Lofer : se rapprocher de l'axe du vent, c'est le contraire d'**abattre**. **Ex** : "On lofe franchement à la **barre** pour **virer de bord**".

Prendre un ris : manœuvre qui consiste à réduire la surface d'une voile pour réduire la puissance du bateau lorsque le vent monte en intensité. **Ex** : "Lorsqu'on commence à se demander si on ne devrait pas prendre un ris, il FAUT le prendre".

Virer (de bord) : changer d'amure, en traversant l'axe du vent avec l'avant du bateau vers le vent. C'est l'inverse de l'empannage. Nom : virement de bord. **Ex** : "Paré à virer ?... Paré !!... On vire !!!".