



## Quelques conseils pour la haute mer

par Monique et Gervais Leclair (Taranga III)

Cet article a été publié également dans le Radeau-teur



### L'humour

L'élément numéro 1 est vraiment le sens de l'humour. C'est très très important de garder le moral de l'équipage. Un soir je sentais que le moral était un peu bas. J'ai donc commencé à dire que je callais du St-Hubert pour le souper. On a bien ri. Le lendemain soir, notre ami Jacques s'est mis à dire qu'il faisait venir un grande pizza all dressed et une petite végétarienne pour moi et c'est lui qui payait. La livraison n'est pas encore arrivée. On ne comprend pas pourquoi.

Lorsqu'on se promenait tout croche dans le bateau et que ça nous prenait 10 minutes pour se rendre d'un point à l'autre, on chantait la chanson de Jacques Brel 'Parfaitement à jeun, vous me voyez surpris de ne pas trouver mon lit ici, gilli gilli gilli, viens ici mon petit lit car si tu ne viens pas à moi, ce n'est pas moi qui irai à toi...' On a bien ri avec cela. Vaut mieux en rire qu'en pleurer de toute façon. Il ne faut pas avoir peur également d'exprimer nos frustrations car tout garder pour soi augmente le niveau de frustrations et peut mener à un état explosif. Il faut surtout éviter les crises de nerfs dans un milieu restreint loin de tout avec aucun moyen d'y échapper.

### Le gréement

Il faut passer le gréement à la loupe car le moindre point faible peut causer une catastrophe. Parmi les 50 bateaux qui étaient avec nous dans la Caribbean 1500, 1 bateau a perdu son mat, 2 bateaux ont brisé leur gouvernail, 2 bateaux ont brisé leur boom et 3 bateaux ont brisé leur pilote automatique. C'étaient pourtant de très bon bateaux. Cela aurait pu être évité s'ils avaient fait vérifier leur gréement par un expert. Nous avons fait vérifier notre bateau avant de partir par un ami de Gervais à Hampton qui est un professionnel en gréement. Il nous a dit que tout était parfait et en effet, on n'a eu aucun problème malgré que le bateau a subi d'énormes pressions pendant 7 jours sans relâche.

Comme je te disais dans ma lettre, il faut toujours prévoir pour le pire. Si ça n'arrive pas c'est tant mieux et si ça arrive alors on est prêt.

### Les outils

Il faut essayer de tout prévoir donc il faut avoir une bonne variété d'outils et s'assurer surtout qu'ils sont dans des endroits bien étanches car s'ils sont en contact avec l'eau salée, ils rouillent très vite. Rona n'a pas fait ses outils pour les bateaux en haute mer. Il y a aussi moyen de les graisser afin d'éviter la rouille. On a trouvé un très bon produit pour enlever la rouille. Ça s'appelle NEVR – DULL, magic wadding polish. C'est un peu comme de la laine de mouton non cardée enduit d'huile.

On en prend un petit paquet et on frotte la rouille. C'est magique. Il y a aussi une pâte en tube qui fonctionne bien pour enlever la rouille des vêtements, C'est Rust Remover fait par MAGICA ([www.magicarustremover.com](http://www.magicarustremover.com)).

En général, on range ses outils dans les coffres du cockpit. On les croit étanches mais le test du Lac Champlain n'est vraiment pas suffisant. Quand le bateau est constamment lavé par la vague pendant des jours, l'eau fini par s'infiltrer. Il faut donc vérifier l'étanchéité des coffres avec le boyau d'arrosage et une bonne pression d'eau afin de s'assurer de la très bonne étanchéité des coffres. Aussi, s'assurer qu'il n'y a pas aucun objet d'acier parmi la quincaillerie inox car cela tache l'inox. Tout ce qui peut rouiller doit être isolé du reste afin de ne pas gâcher des objets auxquels on tient. Par exemple, on avait apporter une petite escabeau de cuisine qui était bien pratique pour travailler au pied du mat, la bome étant assez haute. Malheureusement, il a rouillé et souillé certaines ceintures de sécurité et des pochons de voile. Le plastique est vraiment mieux quand c'est possible de trouver l'objet en plastique plutôt qu'en métal.

Gervais a trouvé chez Canadian Tire un coffre plat, carré, rouge, avec un bon couvert en plastique qui ferme bien et qui est étanche qui contient une bonne quantité de petits carreaux ce qui est très pratique pour classer vis, bolt, manilles etc, ... On se propose bien d'en acheter d'autres à Noel durant notre visite au Québec.

## **Back up**

Il est bon d'avoir un back-up des équipements essentiels tel GPS, ordinateur, lunettes et autres qui pourraient rendre la vie bien difficile si on ne les a plus. J'ai par exemple brisé mon ordi le 4<sup>ième</sup> jour de notre traversée vers les Iles Vierges. Heureusement que j'avais apporté mon ancien laptop qui avait été configuré pour Winlink. J'ai donc pu continuer à communiquer par Winlink.

## **Rangement**

Les ziplock font vraiment des merveilles. J'ai découvert dans des magasins à grande surface aux USA tel Price Chopper et Walmart, des grands ziplock Large, X large et XX large qui font des merveilles pour les vêtements et tout ce qui risque d'être affecté par l'humidité. On a eu des coulisses d'eau le long de la coque dû à la condensation car au départ du Lac Champlain il faisait très froid et on chauffait à l'intérieur ce qui a causé de la condensation. J'étais bien contente que mes vêtements soient dans des ziplock car je n'avais jamais eu ce problème auparavant. Ça m'a un peu surpris. Il arrive aussi parfois que l'on oublie de fermer certaines valves et on a un retour d'eau dans les coffres sous les sièges. Il est donc préférable de ranger les choses qui ne craignent pas trop l'eau dans ces coffres tels cannages, cannettes, bouteilles d'eau, et tout ce qui est dans des contenants de plastique.

Je conseille un ou deux sacs étanches qui sont vendus par exemple pour ceux qui font du kayak. On peut y ranger passeports, enregistrements du bateau, cartes de crédit et argent. On peut trouver un endroit sécuritaire pour le cacher et le dire à tout l'équipage. Si on doit abandonner le bateau, on apporte cela avec soi. Il est bon aussi d'en avoir un pour la caméra si on part en expédition et que l'on doit sauter en bas du dinghy avec de l'eau sous les bras. On peut également y mettre les choses qui doivent rester au sec.

Toujours toujours toujours ranger les choses au même endroit sinon on passe son temps à se chercher. Si on décide de changer quelque chose de place, s'assurer de le dire aux autres afin de les faire éviter de chercher inutilement. J'ai pris l'habitude de faire une liste du contenu de chaque case ou équet et je colle la liste à l'intérieur de la porte. Ça sauve pas mal de temps. Il faut par ailleurs maintenir la liste à jour sinon les liste deviennent inutiles.

## **Nourriture pour long passage (10 jours et plus)**

Ne pas trop en acheter en avance car on devient vite encombré avec des choses qu'on n'a plu vraiment le goût de manger rendus dans les Iles. Si on part pour un certain nombre de jours, calculer le nombre de repas nécessaires, faire un menu, dresser la liste des aliments nécessaires pour ces menus et s'en tenir à cela. Prévoir qu'en mer on ne mange pas dans des assiettes. Le tout doit être servi dans le même bol et être mangé avec une fourchette ou une cuillère. Dans des vagues de 10 pieds avec le bateau gité à 35 degrés, on n'a pas le goût de courir après les petits pois qui ont décidé de rouler en dehors de l'assiette. Il faut toujours une main pour le bateau, il n'en reste donc qu'une pour manger (et oui malheureusement, on n'en n'a que 2, ça serait bien pratique parfois d'en avoir une autre et même 2 autres...)

Il faut prévoir le mauvais temps où il est parfois trop dangereux d'allumer le gaz. Des sandwichs alors font bien l'affaire. J'avais acheté des viandes froides et du fromage suisse tranchés et emballés sous vide qui se sont très bien conservés tout le long du voyage. Le fromage rapé également que l'on achète dans des ziplock se conserve très bien pour plus de 2 semaines. Le pain tranché également (aux grainx, blé, son d'avoine etc) se conservent très bien pendant plus de 2 semaines. J'en avais acheté 8 et je n'ai pas perdu une seule tranche. C'est bon d'en avoir plusieurs variétés. Les tortillas font des bonnes sandwich mais ne se conservent pas plus d'une semaine. J'aimerais bien trouvé une recette pour en faire. Ca doit être assez facile à faire, c'est un peu comme une crêpe fait avec de la farine de maïs.

Il y a maintenant aux USA des plats tout préparés emballés sous vide que l'on n'a qu'à faire réchauffer au micro-onde ou dans une poêle. C'est bien pratique pour le souper. On fait cuire du riz minute avec cela et on ouvre une canne de macédoine de légumes et en 5 minutes on a un repas complet. L'important, c'est d'avoir de la variété et des choses qui sont déjà cuites ou qui cuisent très vite car c'est parfois dangereux d'être au poêle; il faut donc que ça se fasse vite et que ça ne soit pas trop compliqué. Il faut également économiser le gaz. Il faut penser que faire chauffer de l'eau pour cuire des pâtes peut être dangereux. Il ne faut donc pas trop compter sur les pâtes. Du riz déjà cuit à différentes saveurs est plus pratique. On peut y ajouter une canne de poulet ou saumon ou jambon ou thon et ça fait un repas vite fait et nourrissant. Le tofu également donne des protéines et apporte une valeur alimentaire sans calorie. Le tofu se conserve très longtemps et comme il prend le goût du plat auquel on l'ajoute, on peut en mettre partout sans trop changer le goût du met que l'on prépare.

Il faut aussi prévoir une bonne quantité de barres croque-nature, granola, nutri-diète etc . C'est bon durant les quarts de nuit quand on a une petite fringale et aussi s'il fait trop mauvais pour cuisiner ou que le chef est indisposé alors, ces petites grignotines sont nourrissantes et donnent de l'énergie. Ce fût bien pratique pour nous certains matins où il était impossible d'allumer le gaz. Avec un bon verre de jus d'orange, ça fait un bon petit déjeuner. C'est bon d'en essayer différentes sortes avant de partir comme cela on sait ce qu'on préfère et ce qu'on n'aime pas du tout. Des petites barres de chocolat, des pretzels, des noix mélangées sont aussi appréciés pour remonter le moral de l'équipage. Les chips pringles en tube sont beaucoup plus pratiques que les chips en sac et sont moins grasses aussi.

Toujours prévoir quelques jours extra en mer afin de ne pas être pris de court. Si on prévoit faire un passage en 10 jours, prévoir des provisions pour au moins 12 à 13 jours juste au cas où .... Le dépanneur n'est pas toujours au coin de la prochaine vague.

## **Les vêtements**

Il est important d'avoir de bons habits de pluie; des chauds et très étanches pour le gros temps (ie GILL full weather gear) et des plus légers lorsqu'on est rendus à la chaleur (ie Henry Lloyd qui sont très bien conçus pour éviter la transpiration et sont bien étanches). Comme disent les norvégiens, il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que de mauvais vêtements. Rendus dans les îles, le coton est vraiment de mise car on transpire beaucoup dans les matières synthétiques tels que rayonne et polyester. J'ai acheté des sous-vêtements et des bas qui sèchent très vite chez Tilley Endurables sur la rue Laurier. C'est cher mais ça vaut la peine. Les nouveaux vêtements techniques vendus dans les boutiques de sports pour ceux qui font du canot camping ou de la randonnée pédestre sont très pratiques car ils sont légers, sèchent rapidement, nous gardent au sec et ne prennent pas beaucoup de place.

## **Petits trucs**

Les œufs se conservent très longtemps hors du frigo s'ils n'ont jamais été réfrigérés à condition de les tourner à tous les jours. Ils se conservent pendant plus de 2 semaines également au frigo. Pour savoir si l'œuf est bon, le mettre dans l'eau. S'il flotte, c'est qu'il n'est pas bon. L'assouplisseur Downy est très bon pour enlever le sel des vêtements. On peut donc laver à l'eau salée et rincer à l'eau douce avec du Downy. On peut se laver la tête à l'eau salée avec du savon à vaisselle Joy et rincer à l'eau douce.

## **Le mal de mer**

Les patch de scopolamine TRANSDERM – V ont vraiment changé ma vie. On l'achète au comptoir de la pharmacie, sans prescription. Moi qui était très malade en mer, je n'ai plus jamais été malade depuis que je mets les patch. Je suis chanceuse car je n'ai aucun effet secondaire. Le médecin de la Caribbean 1500 nous a mis en garde contre certains effets secondaires

tel perte de mémoire, mauvais jugement, mauvaises décisions prises sous l'effet de ce médicament. Ca peut arriver mais ça ne m'est jamais arrivé à moi particulièrement. Faut croire que je suis dans les cas chanceux. Il ne faut pas les porter lorsqu'on est sur la terre car ça rend malade. Il faut vraiment être sur le bateau pour les porter.

Le médecin de la Caribbean 1500 nous a également recommandé un très bon médicament qui a bien fonctionné pour notre ami Jacques. C'est la Meclizine hydrochloride. Il faut en prendre 25 mg par jour. J'ai acheté Dramamine non Drowsy aux USA et j'en prenais une par jour. Ca n'avait aucun impact sur le fait que j'avais les patch. Je ne voulais pas prendre de chance d'être malade vu que les conditions étaient assez mauvaises. Le médecin m'a dit qu'il n'y avait aucun problème de prendre les deux. Tant qu'à Jacques, il a pris seulement 1 dramamine par jour et il était correct. J'ai parlé à d'autres par la suite qui m'ont dit qu'ils ont cessé de mettre les patch depuis qu'ils prennent de la Meclizine et ils ne sont jamais malades. La Meclizine est l'ingrédient qui empêche le mal de mer. Ca se trouve normalement en pilules de 25mg et parfois en plus faibles doses que l'on prend 4 fois par jour si on n'est pas capable de prendre les 25mg d'un seul coup. Je connais la marque Dramamine mais il y a sûrement d'autres compagnies qui en font. Demander à votre pharmacien. J'ai acheté cela aux USA sans prescription. Il y a peut-être quelque chose d'équivalent au Canada.

## **La préparation psychologique**

Pour quelqu'un qui se prépare à sortir en mer pour plus de 8 jours, je conseille de faire quelques sorties auparavant de 2 ou 3 jours avec au moins 2 nuits sans arrêt afin de voir comment fonctionnent les quarts et savoir si on est prêt. Une nuit n'est pas assez. Je conseille vraiment 3 jours et 2 nuits complètes afin d'avoir vraiment une bonne idée de comment ça va se passer. Je ne conseille pas à quelqu'un qui n'a jamais fait de longs voyages de partir sans au moins un ou deux essais de quelques jours. Un passage en mer est vraiment très différent du Lac Champlain et du fleuve St-Laurent. Même si tout va bien, il y a quand même le fait de ne pas débarquer du bateau pendant des jours peut devenir très astreignant pour certaines personnes. Si on a la chance de faire un passage avec des amis qui l'ont déjà fait; c'est encore mieux car on est avec des gens d'expérience, ça donne confiance. Le fait que Gervais a participé à la Caribbean 1500 à plusieurs reprises et le fait que j'avais moi aussi fait le voyage à quelques reprises entre la Floride et les Iles Vierges m'a donné bien confiance pour le voyage que nous entreprenons.

## **Les livres et la musique**

Je conseille d'apporter beaucoup de bons livres, ça aide à passer le temps et c'est une bonne façon de s'évader. Je conseille d'acheter des livres usagés car ils se font abimer sur le bateau par l'humidité. Ce n'est donc pas nécessaire de payer très cher pour des livres neufs qui vont s'abimer par l'eau salée et l'humidité. En arrivant on les donne à d'autres bateaux en échange pour d'autres livres.

Je conseille aussi l'achat d'un IPOD. Ce fût vraiment une révélation pour moi. J'ai transféré tous mes CD (plus de 150) sur mon ordi avec Itunes qui est vendu avec le Ipod. Ensuite, on peut se faire des listes de musique et les transférer sur le IPOD et brancher le IPOD sur le système de son du bateau ou de l'auto etc.. Ca évite d'apporter ses CD sur le bateau et on peut s'en servir aussi durant les quarts en l'attachant à sa ceinture et en se servant des écouteurs qui sont vendus avec le kit. C'est vraiment super. J'ai acheté un 'HP 6 GB ' qui donne presque 3 jours de musique continue. La batterie est bonne pour 7 heures et on peut la recharger avec les batteries du bateau. C'est petit, léger et de très grande qualité. Je l'ai acheté chez Future Shop. C'est important d'acheter la base afin de pouvoir s'en servir dans l'auto ou sur le système de son du bateau. On m'a vendu la marque BELKIN qui fonctionne très bien. C'est vraiment Génial et facile à opérer. Demandez au vendeur de vous l'installer dans l'auto et de vous expliquez comment ça fonctionne car ce n'est pas évident au début de comprendre comment ça marche mais une fois qu'on se l'est fait expliquer, c'est bien facile.

Je souhaite à tous de bons passages et même si on souffre un peu parfois durant les passages, ce qui nous attend à l'arrivée vaut bien les quelques jours d'inconforts. Les îles, c'est vraiment paradisiaque, croyez-moi, ça vaut le coût de faire la traversée et en fait, c'est une belle expérience même si ce n'est pas jojo à tous les jours. Les nuits pleines d'étoiles, les pleines lunes, les dauphins, les poissons volants, les algues phosphorescentes, tout ça fait partie de l'expérience de vie en mer. Il n'y a pas que les mauvais moments. Il y en a beaucoup de bons également.

Décembre 2005.

Monique et Gervais Leclair,  
Taranga III