

Olivine i

Manuel de l'équipier

Transat 2026

Version 1.0
15/04/2026

Table des matières

Formation, essais, mise en situation :	2
Quelques protocoles :	2
Recette poison à coquerelle	2
Idées d'activités durant 24 heures	3
Vérification complète journalière	3
Cuisine	3
Déchets	4
Suggestions lors des quarts	4
Une règle d'or	5
Quand prendre un ris	6
Horaire des quarts (3 personnes)	7
Liste à emporter – abandon de navire	8
Protocole Pan pan sur VHF	9
Protocole Mayday sur VHF	9
Checklist de départ	10
Menu	12
Liste d'achat de la bouffe	15
Alphabet maritime	17

Formation, essais, mise en situation

Sections à développer.

1. Diriger avec le drogue.
2. Diriger avec le T direct sur le safran
3. Manœuvre homme à la mer : définir le protocole et se pratiquer.
4. Manœuvre prises de ris vent par l'avant et par vent arrière.
5. Manœuvre affaler toutes les voiles.
6. Panne pilote automatique.
7. Panne de batterie maison.
8. Panne batterie moteur.
9. Panne toutes les batteries.
10. Panne dessalinisateur.
11. Panne de communication internet
12. Tests de télécharger les Grib par téléphonique satellite.
13. Panne téléphone satellite

Quelques protocoles :

1. Coup de vent
2. Blessé grave - évacuation d'urgence
3. Homme à la mer

Recette poison à coquerelle

Farine, sucre et acide borique : pâte un peu partout dans le bateau changer chaque 3 jours.

Idées d'activités durant 24 heures

- Exercice physique – entraînement - musculation
- Moment météo
- Moment internet : communiquer avec la terre.
- À midi : Moment faire le point sur la carte papier.
- Moment coucher du soleil.
- Moment levé du soleil.
- Moment cinéma
- Moment gâteau mi-chemin

Vérification complète journalière

Passes coques

Grément fixe

Tension haubans, étai et pataras.

Boulons, joints, attaches.

Électronique

Batteries

Eau et filtres du dessalinisateur

Toilettes

Moteur principal

Démarrer la génératrice

Gestion des postes d'eau à boire pour tout le monde :

Cuisine

Frigo

Qualité de la bouffe

Eau et glace dans frigo

Déchets : rien de périssables dans poubelle

Déchets

Tous les déchets organiques sont jetés par-dessus bord. On ne peut pas se permettre d'avoir la moindre particule organique dans les sacs que l'on conserve durant des jours et des semaines.

Suggestions lors des quarts

Toujours attaché

Toujours connaître son cap

Vérifier AIS

Vérifier radar

Vérifier cap

Angle du vent

Réglages des voiles

Tout ranger au fur et à mesure.

Avoir couteau sur soi

Réveiller quelqu'un en cas de doute même si rien de grave.

Tout préparer réduire d'un ris avant la noirceur

Une règle d'or

Extraits Be The Captain - James Evenson

Si vous ne vous souvenez de rien d'autre de ce livre, souvenez-vous de la règle d'or :

Naviguez à 80%.

Qu'est-ce que ça veut dire, bon sang? Cela signifie que vous ne poussez jamais le bateau à son plein potentiel au large. C'est là que ça casse. Bien sûr, ton bateau pourrait s'en sortir. Ça pourrait même avoir l'air bien en le faisant. Mais ce que vous ne voyez pas, c'est ce qui se passe sous la surface — littéralement et métaphoriquement.

Quand tu navigues à 100%, tu invites les bris. Le gréement, les joints, les cloisons, votre pilote automatique et votre corps sont tous soumis à un stress maximal. Le bateau fléchit. Les joints lâchent. L'eau trouve son chemin. Les paliers de gouvernail hurlent. Le pilote automatique surchauffe. Ton état mental se détériore. L'équipe devient nerveuse. La joie disparaît. Et ce super trajet devient un enfer vivant.

J'ai été cet idiot. Lors de ma première traversée des Caraïbes de la Jamaïque à Carthagène, je décollais de mers de 5 mètres, allant beaucoup trop vite. Chaque retour sur la face de la vague secouait toute la plateforme. On n'arrivait pas à dormir. On ne pouvait pas manger. Et quand on est enfin arrivés à Carthagène, j'ai vérifié le véhicule. Haubans arrière-bâbord : quatre fils cassés. Tribord : sept. Je suis venu proche de perdre le mât.

Un bateau roulant à 6 nœuds pendant 4 jours va battre celui qui surfe à 9 nœuds et s'arrête pour des réparations. Alors pourquoi pousser? Si tout finit par briser — et c'est le cas — pourquoi accélérer ce processus?

À la place :

- Prenez un ris supplémentaire avant d'en avoir besoin.
- Baissez de 5° et laissez le bateau rouler plus doucement.
- Ralentissez à 5 nœuds en pleine mer. C'est une conduite beaucoup plus sèche et confortable.

Tu vois un système météorologique qui te rend nerveux? Prends un ris. Si le vent double, tu te sentiras comme un héros psychique.

Il y a un vieux dicton dans la voile en hautes mer :

Tu ne fais pas de course. Tu survis — avec style.

Naviguer selon un horaire est la façon la plus rapide d'arriver à une situation dangereuse. Réduis les gaz. Détends-toi. Passer de la performance à la préservation. Ta récompense? Une conduite plus sûre, plus douce, et un bateau qui est encore en un seul morceau à l'atterrissage.

Naviguez à 80%. Vivre pour naviguer à nouveau.

J'aurais aimé que quelqu'un me dise ça quand j'ai commencé à faire des longues routes à la voile.

Quand prendre un ris

Au tout début de ce livre, je vous ai fait une promesse :

« Tu vas transpirer sur ses systèmes, parler à sa coque, et l'écouter quand quelque chose ne va pas — parce qu'elle répond. Tu dois apprendre à l'écouter. »

Il est temps que la promesse devienne réelle.

La prise de ris n'est pas qu'une manœuvre. C'est un moment de décision. C'est là que tu arrêtes de naviguer et que tu commences à l'écouter.

Ici, les signes ne viennent pas des chiffres. Elles viennent du ressenti. Il n'y a pas de vitesse magique du vent quand il est temps de prendre le ris. On ne peut pas simplement attendre 25 nœuds sur l'affichage. Ce sont mille petits indices qui s'additionnent en une seule décision : réduire la voile avant qu'elle ne soit surchargée.

C'est une question d'intuition, de timing et de jugement. Il s'agit d'écouter ton bateau quand elle commence à te dire qu'elle n'est pas heureuse.

Horaire des quarts (3 personnes)

Horaires de quart à respecter sans faute surtout la nuit

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
21h00 – 00h00	F	M	B	F	M	B	F	
00h00 – 03h00	B	F	M	B	F	M	B	
03h00 – 06h00	M	B	F	M	B	F	M	
06h00 – 09h00	F	M	B	F	M	B	F	
09h00 – 12h00	B	F	M	B	F	M	B	
12h00 – 15h00	M	B	F	M	B	F	M	
15h00 – 18h00	F	M	B	F	M	B	F	
18h00 – 21h00	B	F	M	B	F	M	B	

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
21h00 – 00h00	M	B	F	M	B	F	M	
00h00 – 03h00	F	M	B	F	M	B	F	
03h00 – 06h00	B	F	M	B	F	M	B	
06h00 – 09h00	M	B	F	M	B	F	M	
09h00 – 12h00	F	M	B	F	M	B	F	
12h00 – 15h00	B	F	M	B	F	M	B	
15h00 – 18h00	M	B	F	M	B	F	M	
18h00 – 21h00	F	M	B	F	M	B	F	

Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
21h00 – 00h00	B	F	M	B	F	M	B	
00h00 – 03h00	M	B	F	M	B	F	M	
03h00 – 06h00	F	M	B	F	M	B	F	
06h00 – 09h00	B	F	M	B	F	M	B	
09h00 – 12h00	M	B	F	M	B	F	M	
12h00 – 15h00	F	M	B	F	M	B	F	
15h00 – 18h00	B	F	M	B	F	M	B	
18h00 – 21h00	M	B	F	M	B	F	M	

Liste à emporter – abandon de navire

1. Rassemblement et veste de sauvetage.
2. Ramasser sac de survie : EPIRB, cellulaire satellite, batteries).
3. Sac personnel : cellulaire, passeport, argent, vêtements, nourriture.
4. Sac de premiers soins.
5. Réservoir d'eau (20 litres).
6. Envoyer le message de détresse sur VHF et EPIRB du voilier.
7. Lancer le radeau de survie : vérifier si la corde de 30 pieds est reliée au bateau.
Couper sangles et laisser aller le radeau.
8. Fermer batteries, moteur, valve diesel, valve passe-coque.

Rappels

1. Boire de l'eau.
2. Prendre anti mal de mer.
3. Allumer lumière – porte ouverte.
4. Ne pas couper le lien au bateau avant que le vaisseau soit coulé au niveau du pont.
5. Tout le monde est attaché.
6. Communiquer notre position chaque heure.
7. Message Iridium :

**Mayday Olivine – lat-lon – Abandoning ship – 3 personnes – Raft type et couleur –
Heure UTC.**

Protocole Pan pan sur VHF

Le message **PAN PAN** (prononcé "panne") est le signal d'urgence international sur VHF (canal 16) pour une situation urgente mais non vitale immédiate (panne moteur, avarie de barre, besoin d'assistance médicale mineure). Il indique un besoin d'aide sans danger de couler ou de mort imminent, contrairement au [Mayday](#).

Protocole de message PAN PAN (3 fois PAN PAN):

1. **Canal** : Se positionner sur le canal 16.
2. **Signal** : « PAN PAN, PAN PAN, PAN PAN » (répété 3 fois).
3. **Appel** : « Ici Olivine (3 fois) / [Indicatif d'appel ou **MMSI = 316041886**] ».
4. **Position** : Donner votre position GPS ou un point remarquable.
5. **Nature** : Expliquer la nature de l'urgence (panne, blessé...).
6. **Assistance** : Préciser l'aide demandée.
7. **Infos** : Nombre de personnes à bord.
8. **Clôture** : « Ici **Olivine** - À vous ».

Protocole Mayday sur VHF

Le message **MAYDAY** est un signal de détresse pour danger grave et imminent (nauffrage, incendie, homme à la mer). Il s'émet sur le **Canal 16** (puissance 25W), après avoir éventuellement activé le bouton détresse (ASN/DSC) de la VHF.

Protocole du Message Mayday

1. **Canal 16**
2. **MAYDAY, MAYDAY, MAYDAY**
3. **Ici Olivine** (3 fois)
4. **Mayday Olivine**
5. **Position** (GPS ou azimut/distance d'un point connu)
6. **Nature de la détresse** (Incendie, voie d'eau, etc.)
7. **Assistance demandée**
8. **Nombre de personnes à bord**
9. **Intention** (ex: abandonner le navire)
10. **Terminé** (Over)

Checklist de départ

30 Days Out — Big Picture and Planning

- Review hull, rig, sails, and steering gear; schedule any pro work.
- Update insurance, registration, MMSI, and crew documentation.
- Confirm passports, visas, vaccinations, and customs clearances.
- Begin weather-window monitoring and select alternates.
- Audit medical kit, flares, liferaft service, and ditch bag expiry.
- Backup all electronics; print paper charts and waypoints.
- Order spares: filters, belts, impellers, fuses, hose clamps, and rig cotters.

7 Days Out — Systems and Crew Readiness

- Test all bilge pumps (auto + manual) and float switches.
- Inspect standing / running rigging, terminals, and turnbuckles.
- Check engine: oil, coolant, belts, exhaust flow, fuel filters, spares.
- Run generator / alternator / solar / wind systems under load.
- Pressure-test freshwater / LP gas / diesel lines.
- Update float plan with crew list and emergency contacts.
- Conduct a safety briefing — roles, comms, and abandon-ship flow (Locker template)

48 Hours Out — Fuel, Water & Provisions

- Top off diesel, water, LPG; record levels & range.
- Inspect jerry cans, funnels, and deck fills for leaks.
- Inventory food, label perishables by use date, and stow securely.
- Freeze meals for first 48 hours at sea.
- Stow batteries and power banks for Iridium GO! / InReach.
- Test nav lights, anchor light, VHF, AIS, EPIRB, and handheld GPS.
- Confirm paper and digital charts match intended route.

24 Hours Out — Critical Checks

- Confirm weather forecast and wave pattern for first 72 hours.
- Verify shore contact knows departure time and ETA.
- Inspect rig, lifelines, jacklines, and preventer.
- Secure deck gear and sails for heavy weather (stow fenders & lines).
- Charge all electronics & spares; log battery state of charge.
- Verify engine start, charging output, and steering range.
- Check bilge dry, seacocks open/closed as needed.

24 Hours Out — Critical Checks

- Confirm weather forecast and wave pattern for first 72 hours.
- Verify shore contact knows departure time and ETA.
- Inspect rig, lifelines, jacklines, and preventer.
- Secure deck gear and sails for heavy weather (stow fenders & lines).
- Charge all electronics & spares; log battery state of charge.

- Verify engine start, charging output, and steering range.
- Check bilge dry, seacocks open/closed as needed.

First Hour Under Way — Settle In

- Confirm instruments alive (nav, depth, wind, AIS).
- Reef early; trim for comfort over speed.
- Double-check hatches dogged, cockpit drains clear.
- Log departure time, position, barometer, and heading.

Captain's Tip "You don't become a captain in the comfort of the marina ... You become one out there in the decisions you can't take back."

<https://bethcaptain.com/pages/locker>

Menu

Déjeuners

Repas	Ingrédients	Notes	Liste d'achat
Œufs et pain grillés	6 œufs 6 tranches	6 fois	36 œufs
Pains grillés + fruit	6 tranches	8 fois	Beurre d'arachides 2 pots Confiture Miel
Céréales avec lait		8 fois	Céréales diverses 15 litres lait sans lactose UHT 15 litres lait 2% UHT
Gruau chaud		3 fois	Gruau
Crêpes	Farine Sirop Miel	3 fois	Farine Sirop Confiture
Compotes de pomme			Compote diverse
Yaourt			1ere semaine seulement
Cuire pain / 2-3 jours		12 fois 4 t. ou 500 gr. Ou ½ kg	6 kg farine blanche
Café			8 kg non moulu
Autres produits			Beurre
		34 repas	

Dîners

Repas	Ingrédients	Notes	Liste d'achat
Soupe aux légumes	7 légumes style potage Minestrone Potiron	8 fois : 2 li par repas	16 li (vérifier la date d'expiration)
Omelette fromage	Oignons Fromage	4 fois :	6-8 œufs Fromage Pain
Salade fèves	Fèves Oignons	4 fois : Complément thon en boîte	Boîtes fèves variés Boîte de thon
Salade de chou	Chou Oignons Mayonnaise Carottes râpées	4 fois : Complément sardines en boîte	Chou Carottes Boîte de sardine
Pain et viandes froides	Tranches de pain frais Foie gras Autres	4 fois :	Boîtes de foie gras Larnaudie Viande froide
Sandwich aux œufs	Tranches de pain Œufs	4 fois : 6 œufs	24 œufs
Sandwich jambon 2 première semaine	Tranches de pain Jambon	3 fois :	Jambon
		31 repas	

Souper

Repas	Ingrédients	Notes	Liste d'achat
Spaghettis + sauce	Sauce (Panzani) : Rosé Arabiatta Olive et basilic Compléter la sauce avec champignons, oignons, épinard en boîte, etc.	8 fois : 1 pot 500 gr. 1 boîte pâte 500 gr.	12 boîtes 500 gr. 12 pots 500 gr. Fromage râpé parmesan
Hamburgers sur pain grillé	Tranche de pain Bœuf hamburger Mayo, moutarde, salade, ... Condiments	4 fois : Bœuf 4 mcx = 16 mcx	Boîte de 20 mcx Moyonnaise Moutarde Condiments : ?
Poulet en languette (poitrine)	Poulet poitrine Riz Petits pois	4 fois : 2 poitrines, 1 boîte pois	8 poitrines 4 boîtes pois Riz basmati 4 kg
Poulet : haut de cuisse désossé	Poulet haut de cuisse 1 poitrine pour Marc Riz Légumes	2 fois :	8 hauts de cuisse 2 poitrines Riz Légumes ?
Chili con carne	Bœuf (hamburger) Riz Fèves noires Épices Tomates en boîtes	2 fois :	8 bœufs mcx
Risotto	Risotto Champignons en conserve Parmesan sec	2 fois :	Risotto 2 boîtes champignons Parmesan sec
Canard confit		3 fois :	3 boîtes avec 4-5 cuisses
Maigret de canard		3 fois :	6 magrets
Déshydraté		10 fois :	
		40 repas	

Liste d'achat de la bouffe

Collation, grignotines

Biscuits soda

Tranches de pain

Lentilles (boîtes)

Pois chiches

Haricots rouges / blancs

Poudre de chili

BROUILLON

Alphabet maritime

Lettres	Épellation	Prononciation
A	Alpha	A . . L . . F A H
B	Bravo	B..R..A VO
C	Charlie	T..C..HAH LI ou CHAR LI
D	Delta	D . . E . . L T A H
E	Echo	È . . K . . O
F	Foxtrot	F . . O . . X T R O T T
G	Golf	G . . . O . L F
H	Hotel	H . . O . . T È L L
I	India	I.N...DIAH
J	Juliett	D . . J . . O U L I È T T
K	Kilo	K..I..LO
L	Lima	L..I..MAH
M	Mike	M...A. ĨK
N	November	NO VÈMM BER
O	Oscar	O . . . S . S K A R
P	Papa	P . . A . . H P A H
Q	Québec	K . . É . . B E K
R	Romeo	R . . O . . M I O
S	Sierra	S..I..ER RAH
T	Tango	T..A..NG GO
U	Uniform	Y..O..U NI FORM ou OU NI FORM
V	Victor	V..I.K. TAR
W	Wiskey	O . . . U . I S S K I
X	X-ray	E..K..SS RÉ
Y	Yankee	Y..A..NG KI