



Des conseils simples et pratiques

## Les vêtements en mer

### Bien s'habiller pour être à l'aise : Choix des vêtements

En naviguant, vous faites face à un environnement bien différent de celui rencontré à terre. Il va de soi que les taux d'humidité sont bien supérieurs en mer que sur terre. Pourtant, nombreux sont les plaisanciers qui sous-estiment l'impact de ce facteur. En été par exemple, le taux d'humidité lors de navigations de nuit est très élevé et les températures peuvent être assez basses, même par grand beau temps, et, pour avoir du confort, **il convient d'adapter sa façon de s'habiller pour ne subir ni l'humidité ni le froid.**

#### |Raisonnez en terme de couches

**La tenue idéale du marin est composée de trois couches.** Une **sous couche**, qui est votre seconde peau, une **couche intermédiaire** pour se protéger du vent et des embruns et enfin une **troisième couche** (votre veste de quart et éventuellement une salopette) pour les conditions plus difficiles.

D'abord, la **sous couche ou première couche doit être légère, respirante** (car vous allez faire des efforts), sécher rapidement et même éventuellement offrir une protection solaire. La sous couche est essentielle car c'est elle qui garantit votre confort tout au long d'une journée en mer et c'est naturellement le vêtement que vous porterez le plus souvent. Elle doit être portée assez près du corps et être en matière technique type "fast-dri" ou une combinaison de polyester et lycra. A l'usage, il y a un monde d'écart entre le coton et ce type de vêtements, le tout est de le savoir avant de partir pour une longue croisière.

La **couche intermédiaire**, par exemple les coupe-vent ou les polaires, procure une couche d'air chaud et, si nécessaire une protection contre le vent et l'eau. Elle **doit être légère et étanche** (pour les coupe-vent).

Enfin, la **couche supérieure doit**, en navigation vous protéger des projections d'eau, vous **garder au sec et au chaud**. Pour offrir à la fois une étanchéité totale, une grande respirabilité et une protection thermique tout en vous laissant une grande liberté de mouvement, cette couche supérieure fait appel à des technologies comme le **GORE-TEX® ou le tissu TPT (technologie exclusive Henri-Lloyd)**. Ces technologies ont été développées pour les coureurs au large, qui affrontent des conditions extrêmes, doivent produire de gros efforts et rester mobiles.

## **A retenir concernant le choix des vêtements en mer**

Le meilleur moyen de rester à l'aise dans vos vêtements est de suivre quelques conseils simples. Raisonnable en terme de couches.

**Chaque couche doit au minimum être respirante et ne pas absorber l'humidité.** Des fibres spéciales sont développées pour les marins:

- La **sous couche doit être légère, respirante**, et ne pas absorber l'humidité. Elle séchera ainsi rapidement et évacuera facilement la transpiration. Il faut toujours préférer des vêtements synthétiques.
- La **couche intermédiaire doit vous protéger du vent**. Les coupe-vent doivent être étanches. Il est par ailleurs indispensable d'avoir au moins un vêtement polaire dans vos bagages. Ils protègent du froid, sèchent très rapidement et seront les vêtements idéaux à porter entre votre T-Shirt (sous couche) et votre veste de quart (couche supérieure).
- Enfin, la **couche supérieure doit offrir une grande protection contre l'eau et le vent**. Le col doit remonter haut, les poches doivent être zippées, elle doit être équipée de cordons ou scratchs de réglage au niveau de la taille, des poignets et éventuellement du cou pour éviter l'infiltration d'eau et du vent.

**Retenez ceci:**

*La plus grosse erreur chez la plupart des marins est de porter du coton. Le coton absorbe la transpiration, l'humidité ambiante et est incroyablement lent à sécher. De ce fait, on ressent l'humidité et le froid sur la peau. Les premières couches évacuent la transpiration de votre corps afin de vous apporter protection, gestion d'humidité et confort. Ces vêtements sont par ailleurs conseillés dans la pratique de la plupart des activités extérieures.*

### **Derniers conseils « pratiques » :**

Ne pas oublier : Lunettes de soleil avec cordon (pour ne pas les perdre...)  
et casquette (bien ajustée car attention au vent...).

Chaussures en plastique ou vieilles chaussures de sports (pouvant être mouillées), ou mieux, chaussures de voile (toujours « DECATHLON... »).

La crème solaire peut également se révéler pratique.

Nous vous souhaitons une bonne croisière!