

Résumé

La nécessité d'implémenter une activité physique régulière à bord des navires de la marine marchande n'étant plus à prouver, il est important de comprendre comment un tel changement pourrait être apporté à bord d'un navire.

Il en suit la problématique suivante : *Quelles sont les solutions pouvant être apportées aux marins afin de maintenir une condition physique appropriée au travail et à la vie à bord d'un navire marchand ?*

Pour se faire, un travail incluant une interview du docteur Verbist a été réalisée. Les réponses obtenues ont permis d'établir une liste d'exercices types à effectuer à bord. Celle-ci pourra être mise en service par les compagnies maritimes qui le souhaitent.

Malgré les nombreux avantages pour une compagnie maritime de développer une activité sportive à bord pour ses marins, nombreuses d'entre elles sont encore réticentes. Pourtant, le coût de la mise en place d'une salle de sport à bord est, sur le long terme, beaucoup plus économique que d'évacuer des marins à répétitions pour cause de blessures qui auraient pu être évitées avec un minimum de renforcement musculaire.

L'objectif de cette thèse de fin d'études est donc de trouver une ou plusieurs solutions permettant aux marins d'effectuer des exercices physiques afin de limiter les risques de blessures et de s'assurer d'une santé optimale pour la globalité de l'équipage.