LA CHECK LISTE DU MARIN

Vestimentaire

		quantité conseillée
	Ciré, vêtement de quart : pantalon et veste (le club loue des salopettes*)	1 chaque
	Bottes assez larges	1 paire
	grosses chaussettes	2-3 paires
	Chaussures antidérapantes (semelles claires de préférence)	1 paire
	Bonnet/casquette selon la saison	1
	Gants	1 paire
	Pull-over ou polaires	2
	pantalon de rechange	2
	Sous vêtements chauds (type caleçons polaires, Tshirt ml chauds)	2/chaque
	Duvet adapté en fonction de la saison + petit oreiller	1 (ou 2 en hiver)

Matériel

	Trousse de toilette complète (shampoing savon brosse dents etc...) pour les we préférez les formats "échantillons" pour réduire la taille de votre trousse
	Lunettes de soleil
	Crème solaire
	Lampe électrique (frontale de préférence)
	Téléphone portable
	Des boules quiès (si besoin)
	Vos papiers
	Prévoir de la monnaies et chèques : les comptes se font en fin de we
	Les courses d'avitaillement et/ou repas préparés
	Des torchons pour la vaisselle
	Médicaments personnels (prévenir le CB des problèmes de santé)
	Médicament pour le mal de mer
	Livret CMN (à remettre en début de we à votre chef de bord)
	Votre licence FFV+carte d'adhérent CMN

Règles de base :

=> Avoir de quoi vous protéger du froid, de l'humidité et du soleil
=> PAS DE VALISE SUR LES BATEAUX, prévoir des sacs souples
=> N'emportez que le strict nécessaire
=> Evitez tout effet personnel de valeur
=> Pour les frais de bord prévoir (environ) entre 15 et 20€/jours/pers

Conseils :

=> Marquer ses bottes et son ciré afin d'éviter les inversions avec les autres équipiers

=> Mettre ses vêtements par genre dans des sacs plastique pour les retrouver facilement et les garder au sec.

* Pour la location de salopette (au club) : prévoir un chq de caution de 50€

Liste de courses :

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____