**FICHE DE CONSEILS PRATIQUES CROISIERE**

VETEMENTS

Quelque soit la saison, prévoir des vêtements chauds et coupe-vent aussi bien en haut que sur les jambes.

Vos chaussures doivent être antidérapantes avec des semelles claires pour ne pas laisser de traces sur le pont.

Afin d’éviter que les vêtements mouillés ne contaminent les secs, emballer chaque vêtement individuellement dans un sac en plastique.

Prévoir un torchon à vaisselle et un rouleau de papier WC chacun.

AVITAILLEMENT

**Attention à ne pas prévoir trop !**

La gestion de l’avitaillement fait partie intégrante du cours de croisière.

Le bateau est équipé de sel, poivre, huile et vinaigre.

Un groupe whatsApp créé quelques jours avant la croisière vous permettra de vous mettre d’accord sur les menus, la liste et l’organisation des courses.

Il est important de prévoir grignoter (fruits secs, chocolat par exemple) pour se prémunir du mal de mer.

INSTRUMENTS DE MUSIQUE

Préférer l’harmonica au piano

PASSAGES AU PORT

L’objectif est de passer le maximum de nuit au mouillage dans des criques, mais des passages au port peuvent être prévus pour prendre une douche, refaire le plein d’eau et se mettre à l’abri en cas de coup de vent.

SANTE

N’oubliez pas de remplir le questionnaire santé qui permettra une meilleure prise en charge médicale en cas de besoin. Il sera à remettre le premier jour de la croisière et sera stocké dans la table à carte.

GESTION DU MAL DE MER ;

On ne dit pas « je n’ai pas le mal de mer » mais « je ne l’ai pas encore eu ». Cela peut arriver à n’importe qui.

Les facteurs favorisants sont ceux des 3 F : faim, froid fatigue. Mangez bien, habillez-vous bien et dormez bien.

REGLEMENT

Un chèque de 150 € sera demandé à l’inscription pour bloquer la place. Le solde sera versé une semaine avant la croisière.

En cas d’annulation du fait du club ou des conditions météorologiques, la totalité des sommes versées sera remboursée.