

*N'hésitez pas à vous rapprocher des membres élus du club pour toute question éventuelle  
(permanence au club tous les jeudis soir à partir de 19 h)*

## Quelques conseils pratiques avant votre première sortie

**Vêtements (avec rechange !)** selon le principe « 3 couches » : sous-vêtement, vêtement chaud, veste de quart (ajouter une couche en cas de froid intense)

Sous-vêtements chauds (sous-vêtements techniques montagne ou voile)

Chaussures de sport (pas de chaussures pouvant marquer les ponts blancs)

Veste « ciré » et salopette, si possible en matière « respirante » ou anorak de ski

Bottes et grosses chaussettes (automne / hiver)

Polaire ou pull, Paire de gants (ou gants de ski), bonnet

### Équipements

Lunettes de soleil avec verres incassables équipées d'un fil d'attache (si vous portez des lunettes de vue, prévoir un fil d'attache)

### À ne pas oublier !

- Trousse de toilette
- Crème solaire
- Serviette de toilette
- Duvet (sac de couchage)

### Contre le mal de mer (à vous de voir, chaque cas est différent)

Cocculine (homéopathie) ou cachets

ou timbre (scopoderme sous ordonnance, consultez votre médecin)

Mercalm / Nautamine

### Le tout rangé dans un sac souple (pas de valise !)

### Équipements recommandés si vous continuez...surtout en hiver

Veste de quart et salopette en matière « respirante »

Sous-vêtements, veste polaire, chaussettes et bonnet de bonne qualité thermique

Gants résistants et chauds (ou 2 paires l'une dans l'autre) et/ou gants/mitaines de voile

Gilet de sauvetage avec harnais et longe d'arrimage

Lampe frontale, couteau de poche

### Type de bateau loué en général

Entre 10 et 12 mètres avec 6 personnes par bateau

Lavabo (eau chaude le plus souvent), WC

Douche chaude au port (en général !)

### Boutiques de location et vente de vêtements nautiques

NAUISTORE (vente & location, remise CCIF -10%) 30 Av. de la Grande-Armée 75017 Paris Métro : Argentine Tél. : 01 43 80 28 28	DECATHLON (vente) 26 Avenue de Wagram 75008 Paris Métro : Ternes, CdG-Etoile Tél. : 01 45 72 66 88	AU VIEUX CAMPEUR (vente) 18 rue du Sommerard 75005 Paris Métro : Maubert-Mutualité Tél. : 01 53 10 48 59
--	--	--

**Bonne navigation ! Bon week-end !**