

## Stand Up Paddle (SUP)

### Les 8 essentiels

- |   |                                  |   |                                  |
|---|----------------------------------|---|----------------------------------|
| 1 | Planche de Stand Up Paddle (SUP) | 5 | Ailerons                         |
| 2 | Pagaie de paddle                 | 6 | Leash                            |
| 3 | Gilet de paddle                  | 7 | Sifflet de secours               |
| 4 | Pompe (si SUP gonflable)         | 8 | Lampe frontale ou lampe de poche |

### Vêtements et chaussures

Si votre sortie SUP est par temps chaud / eau chaude : séchage rapide

- |                          |   |                          |          |
|--------------------------|---|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Lycra ou t-shirt protégeant des rayons UV | <input type="checkbox"/> | Sandales |
| <input type="checkbox"/> | Short de bain ou maillot de bain          | <input type="checkbox"/> | Chapeau  |

Si votre sortie SUP est par temps froid / eau froide : protection thermique

- |                          |                              |                          |                                       |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Haut néoprène ou combinaison | <input type="checkbox"/> | Bonnet synthétique ou en laine        |
| <input type="checkbox"/> | Gants néoprène               | <input type="checkbox"/> | Chaussettes (en synthétique ou laine) |

### Affaires personnelles

- |                          |                            |                          |   |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Crème solaire (indice 50)  | <input type="checkbox"/> | Trousse de premiers secours             |
| <input type="checkbox"/> | Baume à lèvres (indice 15) | <input type="checkbox"/> | Anti-insectes                           |
| <input type="checkbox"/> | Lunettes de soleil         | <input type="checkbox"/> | Téléphone équipé d'une coque waterproof |
| <input type="checkbox"/> | Gourde ou poche à eau      | <input type="checkbox"/> | Appareil photo avec coque waterproof    |
| <input type="checkbox"/> | En-cas                     | <input type="checkbox"/> | Serviette microfibre                    |

### Autres accessoires recommandés

- |                          |                                   |                          |                          |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | GPS                               | <input type="checkbox"/> | Équipement de pêche      |
| <input type="checkbox"/> | Radio                             | <input type="checkbox"/> | Chariot de transport SUP |
| <input type="checkbox"/> | Cartes dans une enveloppe étanche | <input type="checkbox"/> | Sangle de transport SUP  |
| <input type="checkbox"/> | Boussole flottante                | <input type="checkbox"/> | _____                    |

N.B : Notre liste pour une journée en Stand Up Paddle est volontairement très complète pour vous permettre d'adapter votre équipement, comme vous l'entendez, en fonction de l'aventure que vous entreprenez.

---

Des questions ? Appelez-nous au 01 48 58 30 28 ou envoyez-nous un e-mail à [serviceclient@hardloop.fr](mailto:serviceclient@hardloop.fr)

