

PRÉPARER SON SAC



Afin de ne manquer de rien... mais aussi de ne pas en avoir de trop (la place est limitée à bord), voici une check-list type pour un stage 5 jours avec Voile In Portugal. Pour un stage plus long il suffira de prévoir des sous-vêtements en plus.

Afin de faciliter votre venue, Voile In Portugal met gracieusement à disposition de ses clients, veste et salopette de navigation, gilet autogonflant, duvet, oreiller, Stand Up Paddle...

Une caution de 100€ par personne vous sera demandée en début de stage et restituée contre retour du matériel prêté.

Néanmoins, vous pouvez venir avec votre matériel : 1 veste de mer + 1 salopette de navigation à ajouter à votre sac.

À noter : de manière générale, en mer, il est préférable d'éviter le coton.
Préférez des matières synthétiques : lycra, polaire...

Pour aller plus loin dans l'habillement, nous vous conseillons cet article: <https://www.camptocamp.org/articles/223287/fr/habillement-le-systeme-trois-couches#la-premiere-couche>

Camille CARRÉE
Formateur - Skipper Professionnel
0033(0)6 63 06 76 94
contact@voileinportugal.com



www.voileinportugal.com



CHECK-LIST POUR PRÉPARER SON SAC

Divers :

- Carte d'identité ou Passeport (ce dernier est obligatoire pour les stages Hauturier et Océanique) en cours de validité.
 - 100€ par chèque ou espèces pour la caution de mise à disposition du matériel individuel (veste, pantalon ciré, stand up paddle, duvet...)
 - Carte européenne d'assurance maladie
 - Moyen de paiement : carte de crédit internationale (VISA, Mastercard...) + espèces.
- ndlr : noter qu'au Portugal beaucoup de commerces ne prennent pas les cartes bancaires.

Hygiène et santé :

- Traitement individuel si pathologie, (épilepsie, diabète...autre) merci d'en faire part au chef de bord.
- Crème solaire
- Savon ou gel douche 2 en 1 (corps et cheveux)
- Nécessaire de toilette prévoir le minimum utile: brosse à dent, une petite serviette...

Accessoires :

- 1 bonnet
- 1 casquette
- Lunettes de soleil avec cordon pour éviter de les perdre
- Gants de voile type mitaines
- Montre étanche
- Lampe frontale avec, si possible, options flash light + lumière rouge (penser à partir avec des piles neuves)
- Petit sac à dos (pratique pour débarquer)

Vêtements :

- 5 slips / 5 paires de chaussettes
- 4 t-shirts (couche de base)
- 2 polaires dont 1 médium et 1 chaude en basse saison / 1 médium en haute saison (couche intermédiaire)
- 1 pantalon de ville
- 1 short en basse saison / 2 shorts en haute saison
- 2 collants pour mettre sous le pantalon de ciré (type lycra ou polaire)
- 1 maillot de bain
- 1 veste coupe vent, et étanche à la pluie

Chaussures :

- 1 paire de bottes adaptée à la navigation
- 1 paire de baskets de pont (pour naviguer)
- 1 paire de baskets de ville (pour débarquer)



www.voileinportugal.com

