

## STAGES CATAMARAN – A EMPORTER

Liste non exhaustive pour un stage d'une semaine	Dans le sac / la valise
Les combinaisons néoprène sont fournies. Le nom doit figurer sur les effets personnels. Les objets de valeur ne sont pas indispensables (Jeunesse et Marine ne pourra pas être tenu pour responsable en cas de perte). Pour 2 semaines, prendre le double de hauts, de sous-vêtements et une serviette de toilette en plus (pas de lessive possible).	
6 tee-shirts ou équivalents	
6 jeux de sous-vêtements	
2 pulls, sweat-shirts ou polaires (4 pour les stages des vacances de printemps et d'automne)	
2 pantalons ou jeans	
2 shorts/ bermudas / jupes	
6 paires de chaussettes	
1 pyjama/tenue de nuit	
2 maillots de bain	
1 serviette de bain	
1 casquette ou bob	
1 paire de baskets usagées pouvant aller dans l'eau (ou chaussons de voile)	
1 paire de chaussures de sport ou de bateau pour marcher	
1 paire de tongs ou claquettes	
1 haut imperméable et coupe-vent	
1 paire de gants de bateau (facultatif pour Cata Découverte)	
1 short usagé (pour mettre au-dessus de la combinaison néoprène en navigation sur le catamaran)	
1 sac de couchage	
1 trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, savon, peigne, shampoing ...)	
1 serviette de toilette	
Des mouchoirs	
Les affaires sanitaires personnelles	
1 crème solaire haute protection	
1 paire de lunettes de soleil avec le cordon pour les attacher	
1 lotion anti-moustique (si le/la stagiaire craint les piqûres)	
1 lampe de poche (frontale de préférence)	
1 crayon bille et un carnet pour prendre des notes	
1 sac étanche (Cata Aventure : 30 à 40L ; Grand Raid : 40 à 50L, autres stages : non)	
Le livret FFV (si le/la stagiaire en a un)	
La caisse de bord (Grand Raid uniquement : 60€ en liquide)	
L'argent de poche	
La fiche sanitaire de liaison remplie et signée	
Le certificat médical de non contre-indication à la pratique de la voile	
La copie du carnet de vaccination	
La copie de la carte d'identité	
Le certificat de natation	
Le pique-nique pour le train (si départ groupé de Paris)	

**Stages Cata Découverte / Loisir / Cata sportif / Cata Explo / Cata Aventure / Cata Energie / Grand Raid**