

## Le sac du marin plaisancier

Il sera souple et pliable (étanche pour une sortie hauturière)  
Eviter les valises rigides car encombrantes

### Navigation par beau temps :

- Gants de voile
- Lunettes de soleil avec cordon
- Crème solaire
- Casquette, bob ou chapeau
- Short + pantalon confortable
- T-Shirt, polo ou chemise
- Veste légère coupe-vent
- Chaussures de pont (à défaut : semelle blanche et non glissante)



### Navigation par temps frais ou pluvieux :

- Bonnet
- Echarpe
- Vêtements Thermolactyl à manches longues (buste et jambes)
- Pull type polaire (+ 1 de rechange)
- Bottes de pont (semelles antidérapantes)
- Veste déperlante légère
- Veste de quart et salopette de navigation
  - Surpantalon imperméable OK aussi
  - Ciré complet (pantalon et veste)
- Paire de chaussettes chaudes (1 par jour de navigation)
- Pantalon de training ou confortable sous le pantalon (éviter les jeans : ils ne sèchent pas)



### Vie à bord :

- Canif marin
- Lampe frontale étanche
- Sac de couchage
- Taie oreiller
- 2 essuies vaisselle
- Gourde
- Boules quies ☺
- Affaires personnelles, de toilette et de nuit d'usage habituel
- Crocs, sandales ou pantoufles
- Carte d'identité et passeport
- Smartphone + chargeur + câbles



### Conseils de bord :

- Economiser l'eau et l'énergie car précieuses à bord
- On réfléchit avant d'ouvrir le frigo et on le referme au plus vite.
- PAS de papier dans le WC marin → poubelle
- Le WC s'utilise assis pour tous.
- Pour éviter le mal de mer : Eviter Froid, Faim (et soif), Fatigue et Frousse (les 4F)  
2 positions qui permettent de le gérer :
  - Soit à l'extérieur en regardant l'horizon, si possible même prendre la barre.
  - Soit couché à l'intérieur avec les yeux fermés.