

## Généralités

- ✓ L'essentiel est d'avoir de quoi se protéger du froid, de l'humidité et du soleil.
- ✓ PAS DE VALISE , un ou deux sacs souples
- ✓ Eviter les choses inutiles.

## Les vêtements

- ✓ Un ciré ou vêtements de quart : pantalon et veste.  
Les vêtements respirants sont beaucoup plus confortables et protègent mieux du froid que les cirés.  
On peut en trouver à des prix très raisonnables.
- ✓ Des bottes assez larges avec des chaussettes chaudes
- ✓ Des chaussures de pont (semelles claires de préférence) antidérapantes
- ✓ Bonnet et casquette
- ✓ des gants
- ✓ Pull-over ou polaires
- ✓ Sous-vêtements chauds (voir sous-vêtements spécialisés pour la croisière : 1ère couche )
- ✓ Pantalon(s) de rechange
- ✓ Duvet adapté à la saison (éventuellement 2 duvets en hiver ou un duvet et un drap sac polaire...) + oreiller

## Matériel personnel

- ✓ Trousse de toilette avec serviette ; en été, shampoing et savon pour eau de mer.
- ✓ Mettre les produits de toilette dans des contenants format échantillons permet de réduire la taille de la trousse.
- ✓ Lingettes
- ✓ Lunettes de vue et de soleil
- ✓ Crème solaire et après soleil
- ✓ Une lampe électrique (lampe frontale de préférence)
- ✓ Le téléphone portable ou la carte téléphonique
- ✓ Des boules quiès ????
- ✓ Papiers, espèces, carnet de chèques (on règle les comptes de nourriture en fin de navigation)
- ✓ Médicaments personnels (prévenir le chef de bord des éventuels problèmes de santé)
- ✓ médicament contre le mal de mer
- ✓ Un couteau
- ✓ Un (2 pour une semaine) torchon pour la vaisselle
- ✓ Les achats ou repas préparés

## Quelques conseils supplémentaires

- ✓ La liste n'est pas exhaustive mais chacun peut faire sa propre liste à consulter à chaque départ de façon à ne rien oublier d'essentiel.
- ✓ Eviter tout effet personnel de valeur. Il est très facile de faire tomber un appareil photo à l'eau ou de lui faire prendre des embruns. Il vaut mieux prendre un appareil ordinaire ou savoir qu'on prend un risque personnel en emportant un objet cher. Il en est de même pour les montres, les GPS, ou d'autres objets que l'on peut vouloir embarquer pour une raison quelconque.
- ✓ Marquer ses bottes et son ciré de ses initiales permettra de ne pas essayer deux paires de bottes avant de trouver la bonne.
- ✓ On peut mettre ses vêtements par genre dans des sacs en plastique, pour les retrouver plus facilement et mieux les protéger de l'humidité.