

## STAGE DE PLONGEE BOUTEILLE - PENSER A PRENDRE :

### BASE COMMUNE :

- |                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| <b>ADMINISTRATIF</b>   | <input type="checkbox"/> <b>Passeport / Carte d'identité</b> - en faire des photocopies et se l'envoyer par mail<br><input type="checkbox"/> <b>Certificat médical</b> - en faire des photocopies et se l'envoyer par mail<br><input type="checkbox"/> <b>Licence &amp; cartes de niveaux</b> - en faire des photocopies et se l'envoyer par mail  | <input type="checkbox"/> Passeport et carnet de plongée<br><input type="checkbox"/> Carte bleu  |
| <b>VETEMENTS</b>       | <input type="checkbox"/> short + pantalon + t-shirt / polo du club<br><input type="checkbox"/> maillot de bain<br><input type="checkbox"/> Ciret / coupe vent pour sur le bateau<br><input type="checkbox"/> pancho pour se changer en public facultatif + drap de bain pour sur le bateau   | <input type="checkbox"/> polaire + bonnet pour le soir<br><input type="checkbox"/> tour de cou / bonnet pour couvrir les oreilles sur le bateau<br><input type="checkbox"/> Tongues + petite chaussure légère / basket<br><input type="checkbox"/> Pyjama on vie en communauté quoi...  |
| <b>PHARMACIE PERSO</b> | <input type="checkbox"/> Boule Quiés si sommeil léger<br><input type="checkbox"/> antihistaminique + mercalm si besoin<br><input type="checkbox"/> Crème contre les démangeaisons + anti-moustique<br><input type="checkbox"/> Paracetamol<br><input type="checkbox"/> Oreilles : spray nettoyant ou eau oxygénée boratée pour bien nettoyer tous les jours + huile d'amande douce en préventif + goutte (auricularum idéalement, ou polydexa et panotile au pire) | <input type="checkbox"/> Crème solaire et Biafine<br><input type="checkbox"/> Lavage de nez - Nasonex<br><input type="checkbox"/> Gel douche<br><input type="checkbox"/> Désinfectant + pansements  |
| <b>DIVERS</b>          | <input type="checkbox"/> Lunettes de soleil<br><input type="checkbox"/> 1 multi-prise 220V !! PRISES ANGLAISES !!<br><input type="checkbox"/> Appareil photo<br><input type="checkbox"/> Chargeurs de portables et d'appareils photo<br><input type="checkbox"/> Paquet de mouchoirs   | <input type="checkbox"/> Stick à lèvres (labello)<br><input type="checkbox"/> Lampe frontale (Petzl)<br><input type="checkbox"/> Gobelet apéro en dur personnalisé<br><input type="checkbox"/> 1 paquet de bonbons + 1 M&M's pour partager sur le bateau<br><input type="checkbox"/> Livres et plaquettes de Bio si vous avez |

### PLONGEE :

1 seule sortie sur les blocs !



- |                            |   |   |  |
|----------------------------|---|---|--|
| <b>EQUIPEMENTS DE BASE</b> | <input type="checkbox"/> Combinaison (5 à 7 mm)<br><input type="checkbox"/> Cagoule<br><input type="checkbox"/> Chaussons / bottillons + gants<br><input type="checkbox"/> Palme + masque (x2 conseillé) + tuba<br><input type="checkbox"/> Sac filet sur le bateau + sac ou boîte étanche<br><input type="checkbox"/> Gourde / bouteille d'eau solide<br><input type="checkbox"/> Stab + détendeur et octopus + mano (1 seule sortie)<br><input type="checkbox"/> Lampe de plongée / phare + pile et chargeur<br><input type="checkbox"/> Ceinture sans les plombs | <b>SI VOUS ETES AUTONOME N2 ET +</b><br><br><b>SI VOUS VOULEZ VRAIMENT ETRE TRES TRES PREVOYANT</b> | <input type="checkbox"/> Parachute<br><input type="checkbox"/> Ordinateur / tables + montre + profondimètre<br><br><input type="checkbox"/> Embout de détendeur<br><input type="checkbox"/> Joint / Graisse Silicone<br><input type="checkbox"/> Colle Néoprène<br><input type="checkbox"/> Moulinet / fil d'Arianne<br><input type="checkbox"/> Boussole / compas |
|----------------------------|---|---|--|



## STAGE D'APNEE - PENSER A PRENDRE :

### BASE COMMUNE :

- |                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| <b>ADMINISTRATIF</b>   | <input type="checkbox"/> <b>Passeport / Carte d'identité</b> - en faire des photocopies et se l'envoyer par mail   | <input type="checkbox"/> Cahier de cours si passage de niveaux                        |
|                        | <input type="checkbox"/> <b>Certificat médical</b> - en faire des photocopies et se l'envoyer par mail   | <input type="checkbox"/> Carnet d'apnée   |
|                        | <input type="checkbox"/> <b>Licence &amp; cartes de niveaux</b> - en faire des photocopies et se l'envoyer par mail  | <input type="checkbox"/> Carte bleu   |
| <b>VETEMENTS</b>       | <input type="checkbox"/> short + pantalon + t-shirt / polo du club   | <input type="checkbox"/> polaire + bonnet pour le soir                                |
|                        | <input type="checkbox"/> maillot de bain   | <input type="checkbox"/> tour de cou / bonnet pour couvrir les oreilles sur le bateau |
|                        | <input type="checkbox"/> Ciret / coupe vent pour sur le bateau   | <input type="checkbox"/> Tongues + petite chaussure légère / basket                   |
|                        | <input type="checkbox"/> Drap de bain pour faire les étirements + pancho pour se changer en public facultatif + drap de bain pour sur le bateau  | <input type="checkbox"/> Pyjama on vie en communauté quoi...                          |
| <b>PHARMACIE PERSO</b> | <input type="checkbox"/> Boule Quies si sommeil léger  | <input type="checkbox"/> Creme solaire et Biafine                                     |
|                        | <input type="checkbox"/> antihistaminique + mercalm si besoin  | <input type="checkbox"/> Lavage de nez - Nasonex                                      |
|                        | <input type="checkbox"/> Crème contre les démangeaisons + anti-moustique   | <input type="checkbox"/> Gel douche   |
|                        | <input type="checkbox"/> Paracetamol   | <input type="checkbox"/> Désinfectant + pansements                                    |
|                        | <input type="checkbox"/> Oreilles : spray nettoyant ou eau oxygénée boratée pour bien nettoyer tous les jours + huile d'amande douce en préventif + goutte (auricularum idéalement, ou polydexa et panotile au pire) |   |
| <b>DIVERS</b>          | <input type="checkbox"/> Lunettes de soleil  | <input type="checkbox"/> Stick à lèvres (labello)                                     |
|                        | <input type="checkbox"/> 1 multi-prise 220V !! PRISES ANGLAISES !!   | <input type="checkbox"/> Lampe frontale (Petzl)                                       |
|                        | <input type="checkbox"/> Appareil photo  | <input type="checkbox"/> Gobelet apéro en dur personnalisé                            |
|                        | <input type="checkbox"/> Chargeurs de portables et d'appareils photo   | <input type="checkbox"/> Bonbons + M&M's pour partager sur le bateau                  |
|                        | <input type="checkbox"/> Paquet de mouchoirs   | <input type="checkbox"/> Livres et plaquettes de Bio si vous avez                     |

### APNEE :

- EQUIPEMENTS**
- Combinaison (5mm c'est bien)
  - Palme + masque x2 + tuba x2 + pince-nez
  - Chaussons + gant
  - Montre profondimetre
  - Sac filet sur le bateau + sac ou boite étanche
  - Boite à lunette pour ranger les lunettes de soleil dans le filet
  - Gourde / bouteille d'eau
  - Bouteille de shampoing + bouteille d'eau pour enfile la combine
  - ceinture sans les plombs + sous-cutale facultative + plomb de cou facultatif
  - Longe si vous avez



### SI VOUS FAITES EGALEMENT UN PEU DE PLONGEE :

- |                    |  |                              |   |
|--------------------|--|------------------------------|---|
| <b>EQUIPEMENTS</b> | <input type="checkbox"/> Petites palmes  | <b>SI VOUS ETES AUTONOME</b> | <input type="checkbox"/> Parachute          |
|                    | <input type="checkbox"/> Stab + détendeur + octopus - 1 seule sortie par bloc <b>N2 et +</b> |                              | <input type="checkbox"/> Ordinateur + table |
|                    | <input type="checkbox"/> Lampe de plongée + piles  |                              |   |

