

STAGE DE PLONGEE BOUTEILLE - PENSER A PRENDRE :

BASE COMMUNE :

- ADMINISTRATIF**
- Certificat médical de moins d'un an - en faire des photocopies et se l'envoyer par mail
 - Licence & cartes de niveaux - en faire des photocopies et se l'envoyer par mail
 - Passeport et carnet de plongée
- VETEMENTS**
- Le polo du club !
 - maillot de bain éventuellement...
 - Ciret / coupe vent pour sur le bateau
 - pancho pour se changer en public facultatif + drap de bain pour les étirements du matin
 - un vêtement chaud pour le soir
 - tour de cou / bonnet pour couvrir les oreilles sur le bateau
 - Pyjama on vie en communauté quoi...
- PHARMACIE PERSO**
- Bouchons d'oreilles si sommeil léger
 - anti mal de mer (voir avec votre médecin si besoin)
 - Antalgique habituel
 - Oreilles : spray nettoyant ou eau oxygénée boratée pour bien nettoyer tous les jours + huile d'amande douce en préventif + goutte (c'est au cas ou et à définir avec votre médecin : auricularum idéalement, ou polydexa et panotile au pire)
 - Crème solaire
 - Spray nasal si besoin
 - Désinfectant + pansements
- DIVERS**
- Lunettes de soleil
 - 1 multi-prise 220V
 - Chargeurs de portables et d'appareils photo
 - Lampe frontale (Petzl)
 - Livres et plaquettes de Bio si vous avez
 - 1 paquet de bonbons + 1 M&M's pour partager sur le bateau
 - Gobelet apéro en dur personnalisé

PLONGEE :

- EQUIPEMENTS DE BASE**
- Combinaison (5 à 7 mm)
 - Cagoule
 - Chaussons / bottillons + gants
 - Palme + masque (x2 conseillé) + tuba
 - sac ou boîte étanche
 - Gourde
 - Stab + détendeur et octopus + mano
 - Lampe de plongée / phare + pile et chargeur
 - Ceinture / poches à plomb
 - Plombs : si vous descendez en train, en avion, que vous n'avez pas beaucoup de plombs chez vous, pas de soucis le club sur place vous en prêtera. Mais si vous descendez en voiture prenez vos plombs svp, ils n'en ont pas assez pour tout le monde
- SI VOUS ETES AUTONOME N2 ET +**
- Parachute
 - Ordinateur / tables + montre + profondimètre
- SI VOUS VOULEZ VRAIMENT ETRE TRES TRES PREVOYANT**
- Embout de détendeur
 - Joint / Graisse Silicone
 - Colle Néoprène
 - Moulinet / fil d'Ariane
 - Boussole / compas




STAGE D'APNEE - PENSER A PRENDRE :

BASE COMMUNE :

- ADMINISTRATIF**
- Certificat médical de moins d'un an - en faire des photocopies et se l'envoyer par mail
 - Licence & cartes de niveaux - en faire des photocopies et se l'envoyer par mail
 - Carnet d'apnée
- VETEMENTS**
- Le polo du club !
 - un vêtement chaud pour le soir
 - maillot de bain éventuellement...
 - tour de cou / bonnet pour couvrir les oreilles sur le bateau
 - Ciret / coupe vent pour sur le bateau
 - Pyjama on vie en communauté quoi...
 - Drap de bain pour faire les étirements + pancho pour se changer en public facultatif
- PHARMACIE PERSO**
- Bouchons d'oreilles si sommeil léger
 - Crème solaire
 - anti mal de mer (voir avec votre médecin si besoin)
 - Spray nasal si besoin
 - Antalgique habituel
 - Désinfectant + pansements
 - Oreilles : spray nettoyant ou eau oxygénée boratée pour bien nettoyer tous les jours + huile d'amande douce en préventif + goutte (c'est au cas ou et à définir avec votre médecin : auricularum idéalement, ou polydexa et panotile au pire)
- DIVERS**
- Lunettes de soleil
 - Livres et plaquettes de Bio si vous avez
 - 1 multi-prise 220V
 - Bonbons + M&M's pour partager sur le bateau
 - Lampe frontale (Petzl)
 - Gobelet apéro en dur personnalisé
 - Chargeurs de portables et d'appareils photo

APNEE :

- EQUIPEMENTS**
- Combinaison (5mm c'est bien)
 - Palme + masque (x2 conseillé) + tuba + pince-nez facultatif
 - Chaussons + gant (2 ou 3 mm)
 - Montre profondimetre si vous avez
 - Sac filet sur le bateau pour votre petit matériel + sac ou boîte étanche facultatif
 - Gourde
 - shampoing bio + bouteille d'eau pour enfileur la combine
 - Longe si vous avez
 - ceinture + sous-cutale facultative + plomb de cou facultatif
 - Plombs : si vous descendez en train, en avion, que vous n'avez pas beaucoup de plombs chez vous, pas de soucis le club sur place vous en prêtera. Mais si vous descendez en voiture prenez vos plombs svp, ils n'en ont pas assez pour tout le monde
- 

SI VOUS FAITES EGALEMENT UN PEU DE PLONGEE :

- EQUIPEMENTS**
- Petites palmes
 - Stab + détendeur + octopus
 - Lampe de plongée + piles
- SI VOUS ETES AUTONOME**
- Parachute
 - N2 et +
 - Ordinateur + table

