

Apneaquatic	Checklist Matériel Personnel	Nom - Prénom:
-------------	-------------------------------------	---------------

Liste non exhaustive. La météo pour la période du stage est habituellement douce, mais peut être fraîche. Choisissez des rechanges confortables et adaptés qui sèchent facilement. Vous serez répartis dans des logements communs: prévoyez des vêtements de nuit "décentes". Si vous suivez un traitement médical spécifique, pensez à posséder un double de l'ordonnance dans votre carnet d'apnée et précisez le à l'un des membres de votre appartement ou à l'encadrement. Prévoyez un moyen de paiement personnel. Gardez-cette liste dans vos bagages pour comparaison lors de la préparation de vos valises le jour du retour.

Petit matériel	A bord	Administratif
<i>Conseil: dupliquez votre matériel fragile (masque, sangles, tuba). Emmenez du matériel qui a déjà servi, confortable et qui n'est plus sujet à la buée.</i>	<i>Le matériel embarqué est soumis aux traversées en mer: eau omniprésente, compression, coups, chocs, sel, manipulations brusques. Prévoyez-le!</i>	<i>Vous devez avoir les documents suivants en votre possession. Ils seront contrôlés au départ. Il vous appartient de les renseigner et de les mettre à jour.</i>
Palmes (adaptées à vos chaussons) <input type="checkbox"/>	Coupe-vent / Imperméable <input type="checkbox"/>	Licence en cours de validité <input type="checkbox"/>
Masque <input type="checkbox"/>	Bonnet / Casquette <input type="checkbox"/>	Carnet / Cartes d'apnée / Certificat Médical <input type="checkbox"/>
Tuba <input type="checkbox"/>	Lunettes de soleil <input type="checkbox"/>	Stylo / Crayon / Papier <input type="checkbox"/>
Maillot de bain <input type="checkbox"/>	Pochette pour lunettes de vue <input type="checkbox"/>	Carte d'identité <input type="checkbox"/>

Combinaison	Pharmacie personnelle en mer	Voiture
<i>La combinaison doit être munie d'une cagoule. Ses coutures sont étanches. Elle doit être épaisse de 5mm à 7mm. Elle est à votre taille et a été essayée.</i>	<i>Une pharmacie d'urgence est embarquée. Néanmoins, face au soleil et à la mer, veillez à posséder quelques remèdes personnels:</i>	<i>Afin de bénéficier du meilleur confort possible, équipez-vous d'un petit bagage contenant (entre autre):</i>
Combinaison haut <input type="checkbox"/>	Crème solaire +++ résistante à l'eau <input type="checkbox"/>	Pique-nique personnel - Eau <input type="checkbox"/>
Combinaison bas <input type="checkbox"/>	Biafine - Crème réparatrice <input type="checkbox"/>	Jeux - Livres - MP4 - Smartphone <input type="checkbox"/>
Chaussons <input type="checkbox"/>	Baume lèvres <input type="checkbox"/>	Bouchons d'oreilles - Masque <input type="checkbox"/>
Gants <input type="checkbox"/>	Mercalm / Cocculine (mal de mer) <input type="checkbox"/>	Duvet - Oreiller <input type="checkbox"/>

Lestage	Promenade sur la plage	Bagagerie
<i>Le lest est fixé uniquement sur une ceinture largable. Pas de lest de cou ou de baudrier. Dans la mesure du possible, dupliquez votre ceinture.</i>	<i>Afin de profiter pleinement des débarquements proposés sur les îles, vous pouvez aussi vous équiper (attention: ces équipements sont susceptibles d'être mouillés):</i>	<i>Vos affaires voyagent en soute. Séparez vos effets "sec" de vos matériels d'apnée, qui rentreront mouillés. Marquez vos bagages à votre nom.</i>
Ceinture <input type="checkbox"/>	Chaussures / sandales <input type="checkbox"/>	Sac / valise "sèche" <input type="checkbox"/>
Lest <input type="checkbox"/>	Casquette / Chapeau <input type="checkbox"/>	Sac / container "humide" <input type="checkbox"/>
Plombs supplémentaires <input type="checkbox"/>	Short / Tee Shirt <input type="checkbox"/>	Sac pour effets de bord Zodiac <input type="checkbox"/>

Optionnel	Optionnel	Trousse de toilette
<i>N'emportez pas de matériel trop précieux (montre, bijoux). Équipez vos matériels "volants" de dragonnes. Matériel de chasse sous-marine déconseillé.</i>	<i>Si vous désirez emmener un souvenir, souvenez-vous qu'il faut le faire voyager sur un semi-rigide, dans un environnement très humide et chahuté!</i>	<i>Une bonne hygiène est source d'entente cordiale avec votre entourage... Une bonne haleine facilite le sauvetage! N'oubliez pas:</i>
Profondimètre <input type="checkbox"/>	Argent liquide <input type="checkbox"/>	Brosse à dent - Dentifrice <input type="checkbox"/>
Ordinateur d'apnée <input type="checkbox"/>	Sachet / pochette étanche <input type="checkbox"/>	Savon - Shampoing - Démélangant <input type="checkbox"/>
Appareil photo étanche <input type="checkbox"/>	Appareil photo terrestre (protégé) <input type="checkbox"/>	Brosse à cheveux <input type="checkbox"/>
Caméra étanche <input type="checkbox"/>	Caméra vidéo terrestre (protégée) <input type="checkbox"/>	Effets de rasage <input type="checkbox"/>
Eclairage <input type="checkbox"/>	Guide faune-flore aquatique / Guide Touristique <input type="checkbox"/>	Serviette - Drap de bain <input type="checkbox"/>
Couteau <input type="checkbox"/>	Carnet de note / Crayon / Timbres <input type="checkbox"/>	Répulsif pour moustiques tropicaux <input type="checkbox"/>