



## STAGES CATAMARAN - À EMPORTER et À METTRE DANS LA VALISE - Liste non exhaustive pour un stage d'une semaine

Les combinaisons néoprène sont fournies sur place. Le nom doit figurer sur les effets personnels. Les objets de valeur ne sont pas indispensables et Jeunesse et Marine ne pourra pas être tenue pour responsable en cas de perte. Si votre enfant séjourne deux semaines de suite, prévoyez un peu plus large, une lessive sera possible le week-end pour le linge de corps.

### PAPIERS

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> La fiche sanitaire de liaison remplie et signée | <input type="checkbox"/> Le questionnaire d'auto-évaluation sanitaire |
| <input type="checkbox"/> La copie du carnet de vaccination               | <input type="checkbox"/> Le livret FFV (si le/la stagiaire en a un)   |
| <input type="checkbox"/> La copie de la carte d'identité                 | <input type="checkbox"/> L'argent de poche                            |
| <input type="checkbox"/> La copie de l'attestation d'aisance aquatique   |   |

### VÊTEMENTS ET AUTRES

- 6 tee-shirts ou équivalents
- 2 pulls, sweat-shirts ou polaires (4 pour les stages des vacances de printemps et d'automne)
- 2 pantalons ou jeans
- 2 shorts/bermudas ou jupes
- 1 haut imperméable et coupe-vent
- 1 short usagé (pour mettre au-dessus de la combinaison néoprène en navigation sur le catamaran)
- 1 pyjama/tenue de nuit
- 6 jeux de sous-vêtements
- 6 paires de chaussettes
- 2 maillots de bain
- 1 serviette de bain
- 2 casquettes ou bobs
- 1 paire de baskets usagées pouvant aller dans l'eau (ou chaussons de voile)
- 1 paire de chaussures de sport ou de bateau pour marcher
- 1 paire de tongs ou claquettes
- 1 paire de gants de voile (facultatif pour Cata Découverte)
- 1 sac de couchage
- 1 petit coussin (nous ne fournissons pas d'oreiller pour des raisons d'hygiène)
- 1 trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, savon, peigne, shampoing...)
- 1 serviette de toilette
- Des mouchoirs
- Les affaires sanitaires personnelles
- 1 sac à linge sale
- 1 crème solaire haute protection
- 1 lotion anti-moustique (si le/la stagiaire craint les piqûres)
- 1 paire de lunettes de soleil avec le cordon pour les attacher
- 1 gourde
- 1 lampe de poche (frontale de préférence)
- 1 crayon bille et un carnet pour prendre des notes

**SPÉCIAL CATA AVENTURE :** En plus : 1 sac étanche de 20 à 30L pour la nuit en bivouac

**SPÉCIAL GRAND RAID :** En plus : 1 sac étanche de 40 à 50L – Caisse de bord 60€ en liquide – Licence FFV

### SI VOTRE ENFANT VOYAGE AVEC JEUNESSE ET MARINE

- Le pique-nique pour le train (si départ groupé de Paris)
- Un livre ou jeu de cartes pour les trajets

**Stages concernés : Cata Découverte / Cata Loisir / Cata sportif / Cata Explo /  
Cata Aventure / Cata Énergie / Grand Raid Catamaran**