



**CONTACTS : 02 96 86 95 30**  
**cn-rancefremur@wanadoo.fr**

### **LISTE DES VETEMENTS A APPORTER DANS LE CADRE D'UNE ACTIVITE NAUTIQUE**

#### Tenue de navigation :

- Chaussures fermées ( protégeant les orteils : tongs interdites ) pouvant aller dans l'eau (vieilles tennis ou sandales)
- Pantalon confortable (jogging ou short s'il fait chaud). Eviter le jeans !
- Pull assurant une bonne protection thermique
- Coupe-vent confortable (Kway ou ciré léger) pour des gestes aisés. Bonnet ou casquette selon la météo.
- Crème solaire.
- En cas de port de lunettes, celles-ci doivent être attachées par un cordon (sinon risque de perte dans l'eau)

#### A terre :

- Rechange complet
- Serviette de bain
- Sac plastique pour les chaussures mouillées
- Sac de transport

Attention ! En cas d'activité nautique à la journée, prévoir une deuxième tenue de navigation (sauf chaussures et coupe vent)