

REGATES OPTIMIST

Déplacement à l'intérieur de la Martinique

Documents Administratifs

- Licence FFV valide
(attestation du médecin et autorisation parentale)
- La fiche d'inscription dument remplie
- Le timbre POP de la série Optimist
- La carte de publicité (si besoin)
- Le règlement des frais d'inscription (chèque)

Vêtements de rechange

- Shorts
- Tee shirts
- Sweet-shirt
- Maillot de bain
- Serviette de bain
- Chaussures

Avitaillement

- Eau
- Barres de céréales
- Gouter + jus

Déplacement à l'extérieur de la Martinique

Documents Administratifs indispensables placés dans une pochette

- Carte d'identité + autorisation de sortie du territoire délivrée en Mairie ou Passeport en cours de validité
(hors territoire français : passeport en cours de validité uniquement !)
- Copie de la carte de sécurité sociale des parents et mutuelle
- Autorisation d'opérer en cas d'urgence
- Licence FFV valide (L'attestation du médecin et autorisation parentale)
- Le timbre POP de la série Opti
- La carte de publicité (si besoin)
- Fiche d'inscription dument remplie
- Certificat de jauge et de conformité

Vêtements - effets de toilettes

Sac à dos léger, marqué à son nom avec :

- Pochette des documents
- Portable et chargeur
- Jeux
- Livres, revues
- Lunettes de vue
- Lunettes de soleil
- Montre
- Pull et coupe vent
- Argent de poche destiné au séjour : montant et utilisation ?

Sac de voyage résistant, marqué à son nom

avec :

(éviter les sacs ou bagages rigides trop encombrants lors des voyages en voiture)

- 1 tenue correcte
- Pantalon
- Chaussettes
- Sous-vêtements
- Shorts
- Tee-shirts
- Pull ou sweet-shirt
- Maillot de bain
- Serviette de bain
- Coupe vent ou blouson léger
- Chaussures
- Tennis
- Tenue de sport
- Trousse de toilette : savon, shampoing, brosse à dent, dentifrice...
- Serviettes de toilette
- Pharmacie personnelle et recommandations
(ordonnance médicale éventuelle)

Matériel & Equipement de régates

| Inventaire | Vérifications |
|---|---|
| <p><i>Sac résistant, marqué à son nom avec :</i></p> <p><u>l'équipement personnel</u> : (nom)</p> <p>Combinaison - lycra Short Coupe vent Gilet de sauvetage Montre-chrono Gants (si nécessaire) Culotte de rappel Bottillons (si nécessaire)</p> <p><u>Protections solaires</u></p> <p>Crème solaire- indice 30 minimum Stick pour les lèvres Lunettes de soleil et cordon de sécurité Casquette ou chapeau avec attaches</p> <p><u>Equipement bateau</u></p> <p>Grément : mât, bôme, livarde (housse) Voile & housse Ecoute Girouette Cabillauds Bout de remorquage de 8m flottant Pagaie 3 réserves de flottabilité 2 écopés Garcettes de rechange Latte de voile</p> <p><u>Divers</u></p> <p>Gourde-eau Barres de céréales ou équivalent Bidon étanche pour aller sur l'eau</p> <p><u>Si le moniteur l'exige</u></p> <p>règles ISAF carnet, crayon papier et stylo bille</p> | <p><i>Vérifier régulièrement :</i></p> <ul style="list-style-type: none">■ Fixation des différents taquets■ Fixation de la livarde■ Fixation du hale-bas■ Fixation du pied de mat et de la bague d'étambrai■ Fixation des aiguillots■ Fixation des sangles de rappel■ Usure des garcettes de haut de mât, de point d'amure et de point d'écoute■ Gonflage des flottabilités■ Quête de mât : noter la valeur. |