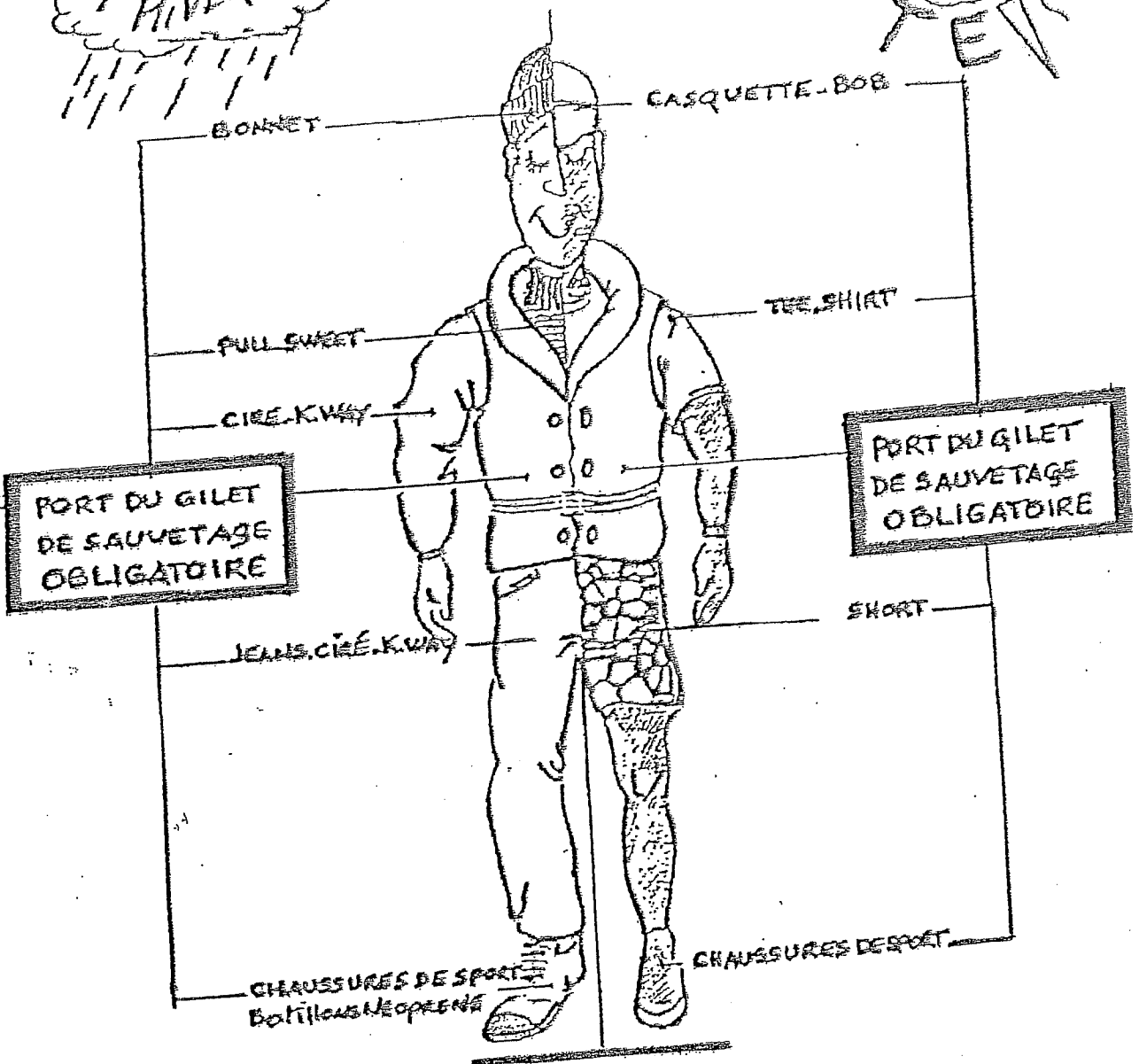
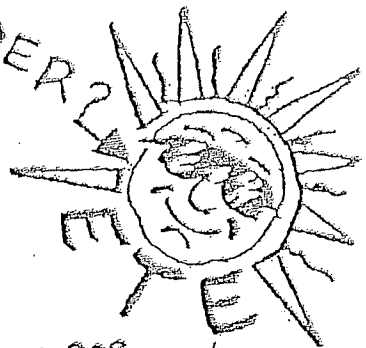
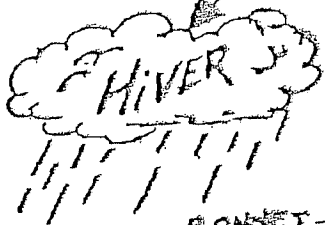


COMMENT S'ÉQUIPER ?

EN DERIVEUR



EN PLANCHE À VOILE

Température de l'eau < à 13°
 SHORTY NÉOPRENE
 COMBINAISON INTÉGRALE

Température de l'eau > à 18°
 MAILLOT DE BAIN + GILET DE SAUVETAGE

NUTRITION

Boire : de l'EAU

Manger : des BARRES ÉNERGETIQUES, des FRUITS

CONFORT

Prévoir des vêtements de rechange