

# LA TENUE POUR PRATIQUER LA VOILE

La voile est un sport de pleine nature qui associe le vent et l'eau : deux paramètres à prendre en compte pour ne pas souffrir du froid.

Trop souvent durant les périodes chaudes, comme en été, les novices partent naviguer sous-équipés en se fiant à la chaleur régnant sur la plage. Or, il fait toujours plus froid en mer qu'à terre.

Pour profiter pleinement de l'activité il s'agit donc de s'équiper correctement.

Voici quelques conseils :

Contre le froid :

- L'idéal est bien sûr la combinaison néoprène. Elle existe en version « bras et jambes courts » pour les journées chaudes. On l'appelle alors SHORTY. **(Dans le cadre scolaire elles vous seront mises à disposition)**
- Les pratiquants du bateau comme le dériveur ou le catamaran, sont moins dans l'eau qu'un planchiste, mais ils n'en sont pas moins mouillés ! En effet les embruns dûs à la vitesse trempent rapidement le navigateur et celui-ci est très rapidement refroidi par le vent environnant.

Pour conserver la chaleur **LE COUPE VENT est INDISPENSABLE EN BATEAU**

Contre le soleil :

- La réverbération de l'eau accentue l'exposition au soleil. L'air frais au large atténue l'effet cuisant que l'on ressent sur la plage. C'est pourquoi brûlure ou insolation sont des risques à prendre en compte. Il faut donc prévoir :

- ✓ Une casquette ou autres.
- ✓ De la crème solaire
- ✓ Des lunettes de soleil (*pensez au cordon pour éviter de les perdre*)
- ✓ Une gourde

Contre les coupures :

- Les pieds sont particulièrement exposés aux chocs et entailles tout au long de l'activité, il faut donc les protéger.

Il existe des CHAUSSONS NEOPRENE, mais peuvent aussi faire l'affaire :

- ✓ Des chaussures de plage en plastique (*souvent perdues lors de la nage*).
- ✓ Des chaussures de sport, de type tennis

**Dans tous les cas les claquettes et les bottes sont inadaptées**

Le reste du paquetage :

- ✓ Une serviette
- ✓ Des affaires de rechange
- ✓ Un sac plastique pour les affaires mouillées
- ✓ Un élastique pour attacher les cheveux longs.

Nous vous souhaitons à tous **UNE BONNE NAVIGATION.....**