



Bien s'habiller et se protéger !

Par beau temps

- ✓ Casquette
- ✓ Crème solaire
- ✓ Lunette de soleil
- ✓ Sweat à manches longues
- ✓ Short
- ✓ Tennis usagées



Par temps humide

- ✓ K-way avec capuche
- ✓ Sweat à manches longues
- ✓ Pantalon



Par temps frais

- ✓ Coupe-vent
- ✓ Sweat à manches longues
- ✓ Pantalon
- ✓ Grosses chaussettes
- ✓ Bonnet
- ✓ Écharpes



Bon à savoir

- ✓ Prévoir un change complet en cas de chute à l'eau
- ✓ Prévoir un goûter
- ✓ Une serviette
- ✓ Un élastique pour les cheveux longs
- ✓ Un cordon de sûreté pour les lunettes
- ✓ Le CNRL fournit gracieusement des combinaisons isothermiques (en priorité pour les pratiquants planche à voile)

D'une manière générale il vaut mieux être trop bien équipé que sous-équipé.
Des vêtements usagés suffisent amplement.