

MEMO REGATES OPTIMIST

Déplacement à l'extérieur de la Martinique

Documents Administratifs indispensables placés dans une pochette

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 + carnet de santé ▪ Autorisation d'opérer en cas d'urgence | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Licence FFV valide (L'attestation du médecin et autorisation parentale) ▪ Le timbre POP de la série Opti ▪ La carte de publicité (le cas échéant) ▪ Fiche d'inscription dûment remplie ▪ Certificat de jauge et de conformité |
|--|---|

Vêtements et effets de toilettes

Sac à dos léger, marqué à son nom avec :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pochette des documents ▪ Portable et chargeur ▪ Jeux ▪ Livres, revues | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 tenue correcte ▪ Pantalon ▪ Chaussettes ▪ Sous-vêtements ▪ Shorts ▪ Tee shirts ▪ Pull ou sweet-shirt | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 - <i>ordonnance médicale éventuelle</i> |
|--|---|

Déplacement à l'intérieur de la Martinique

Documents Administratifs

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Licence FFV valide (L'attestation du médecin et autorisation parentale) ▪ La fiche d'inscription dûment remplie | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le timbre POP de la série Opti ▪ La carte de publicité (le cas échéant) ▪ Le règlement des frais d'inscription (chèque) |
|--|---|

Vêtements de rechange

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Shorts ▪ Tee shirts ▪ Sweet-shirt | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Maillot de bain ▪ Serviette de bain ▪ Chaussures |
|---|--|

Avitaillement

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Eau ▪ Barres de céréales ▪ Gouter + jus |
|---|

Chaque coureur doit tout vérifier afin que son voyage et sa compétition puissent se dérouler dans les meilleures conditions !

« Le vainqueur n'est pas toujours le meilleur barreur, mais celui qui a su se préparer et qui peut avoir confiance dans son matériel parce qu'il aura su prendre le temps de le vérifier entièrement avant son départ en compétition comme avant chaque manche. »

MEMO REGATES OPTIMIST

Matériel et Equipement de régates

Inventaire	Contrôles et vérification
<p><u>Sac régates résistant, supportant l'humidité, marqué à son nom avec :</u></p> <p><u>l'équipement personnel</u> : (marqué à son nom)</p> <p>Combinaison ou lycra Bermuda 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>Gréement : 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><u>Vérifier régulièrement :</u></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 :

Chaque coureur doit tout vérifier afin que son voyage et sa compétition puissent se dérouler dans les meilleures conditions !
« Le vainqueur n'est pas toujours le meilleur barreur, mais celui qui a su se préparer et qui peut avoir confiance dans son matériel parce qu'il aura su prendre le temps de le vérifier entièrement avant son départ en compétition comme avant chaque manche. »