

## Contenu du sac pour la journée

- Chaussures de pont ou chaussures à semelle plate et de couleur claire
- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil + cordon
- Crème solaire
- Tenue souple (pantalon, short)
- Coupe-vent
- Tenues chaudes (polaires)
- Bonnet
- Médicament anti mal de mer (si besoin)
- Gourde
- Tenue de rechange

Le tout rangé dans un sac souple.