



MATÉRIEL À APPORTER POUR LE COURS SAUVETEUR OCÉANIQUE

- 2 maillots de bain
- Casque de bain et lunettes de natation
- Une combinaison iso thermique de taille appropriée et 1 chandail pour mettre en dessous
- 2 serviettes
- Un sifflet attaché au poignet par un bracelet
- Un masque de poche
- Écran solaire FPS 30 ou plus
- Écran solaire pour les lèvres
- Palmes, masque et tuba (pour chaque candidat)
- Bouteille d'eau
- Chapeau
- Lunette de soleil
- Souliers de course
- Souliers de course pour aller dans l'eau ou bottillons de plongée ou sandales avec bas de néoprène pour les activités en embarcations
- Si vous avez des bottillons, cagoule, gants de plongée, apportez-les pour l'excursion de plongée en apnée
- Vêtements chauds : pantalons, laine polaire, bas de laine
- Imperméable
- Médic-alert, médicaments et carte d'assurance-maladie
- Collations énergétiques et thermos
- Couverture
- Volume Alerte, carnet de notes et crayon

POUR ÊTRE PRÊT À SUIVRE LE COURS

- Un minimum de 2 mois d'entraînement physique à la nage et pour la préparation de l'épreuve physique, entraînement à la course
- Une bonne révision des notions apprises dans le cours *Sauveteur national* piscine et cours de premiers soins
- Volume Alerte
- Manuel de premiers soins
- Cahier de notes et crayon

L'ÉQUIPEMENT DE PLONGÉE EN APNÉE

- Un masque
- Un tuba
- Des palmes : pour les besoins du cours, vous devez apporter des palmes qui se portent pieds nus et non les palmes qu'il faut porter avec des bottillons de plongée (avec attache à l'arrière). Les palmes utilisées pour nager en piscine font très bien l'affaire et ne coûtent pas cher.
- Il est fortement conseillé d'aller essayer votre équipement en piscine ou en lac avant la formation pour vous familiariser et l'ajuster.

PROTECTION SOLAIRE

- Écran solaire FPS 30 et plus
- Chapeau
- Baume à lèvres avec facteur de protection solaire

AUTRES PETITS TRUCS ESSENTIELS QUE VOUS AVEZ DÉJÀ À LA MAISON

- Casque de bain
- Lunettes de natation
- Vaseline
- Deux maillots de bain
- Une bouteille d'eau d'au moins 1 litre
- Manteau pour la pluie
- 2 chandails chauds (laine polaire)
- Bas chauds
- Souliers de course
- 1 sac pour ranger vos trucs de plage
- Si vous avez un VFI à la maison, apportez-le pour nos excursions en zodiac
- Votre volume *Alerte, la pratique de la surveillance aquatique*
- Votre manuel de premiers soins
- Un cahier de notes et crayon

