

# Black Pearl - Solutions Voile Antilles

## Checklist — Préparer son stage à bord

### LE SAC DU MARIN

Pas de valise. Un sac souple 50 L maximum.

Un sac de 50 litres suffit. À la fin du stage, les gens n'ont utilisé que 50 % de ce qu'ils avaient apporté. Allégez-vous.

■ Maillots de bain (x2)	■ Chaussures de pont
■ 3 à 4 tee-shirts ou chemises	■ Tongs
■ Sous-vêtements	■ Baskets pour les randonnées
■ 2 shorts ou jupes	■ <b>Chapeau avec cordon</b>
■ Un petit pull léger	■ <b>Lunettes soleil polarisantes avec cordon</b>
■ <b>Lycra manches longues (protection solaire)</b>	■ Petit sac étanche
■ <b>T-shirt anti-UV manches longues — rayon pêche Décathlon</b>	■ Gants mitaines (mains fragiles)
■ <b>Crème solaire bio</b>	
■ Vêtement de pluie	

■ <b>Passeport — vérifier la validité</b>
■ Chargeur USB (2 prises USB par cabine)
■ Serviette de plage
■ <b>Lampe frontale avec lumière rouge</b>
■ Bouchons anti-bruit
■ Crayon multi-couleurs pour les notes
■ Médicaments et ordonnances personnels
■ Huile essentielle menthe poivrée (mal de mer)
■ <b>Scopoderm patch — consulter son médecin avant</b>

### L'AVITAILLEMENT

Partez dans l'idée que le bateau est vide.

■ Sec et épicerie pour toute la durée	■ Citrons verts
■ Eau : 2 à 5 packs seulement (dessalinisateur à bord)	■ Patate douce, giraumon, christophines (mûres = blanches)
■ Frais sur 3 à 4 jours	■ Pains précuits (baguettes par 2, très pratique)

■ <b>Lait ENTIER pour la yaourtière (pas demi-écrémé !)</b>	■ Fromages de votre région (chers aux Antilles)
■ Sucre de canne roux local	■ Vins de votre région (chers aux Antilles)
■ Gingembre frais	■ Vin rouge / blanc / rosé (~ 5 L de chaque / 6 pers / 8 j)
■ Ail	■ Rhum vieux 1 L + rhum blanc 1 L
■ Safran pényi (curcuma)	■ Bières : 48 à 60 cannettes
■ Piments végétariens	■ — Entretien & hygiène —
■ <b>Oeufs x 48 (2 x 24)</b>	■ Vinaigre blanc + savon noir
■ <b>Beurre DEMI-SEL</b>	■ Produit vaisselle éco-label
■ Huile d'olive	■ Sacs poubelle 20-30 L (tri plastique/verre)
■ Vanille liquide	■ Papier WC

## CE QUE MANGE LE SKIPPER

À savoir pour ne pas se tromper à l'avitaillement.

- **PAS DE VIANDE — ne pas en acheter pour François**
- **PAS DE CAFÉ ni de thé (allergie)**
- **Matin : 2 oeufs au plat tous les jours — prévoir en conséquence**
- **Gingembre et citron vert : il en consomme beaucoup**
- **Beurre DEMI-SEL obligatoire — il est Breton**
- Poisson, fruits, légumes locaux : oui à tout

## SECURITE — À FAIRE AVANT D'EMBARQUER

Obligatoire. Prenez le temps de visionner ces ressources.

**Ces étapes sont obligatoires. Surtout si c'est votre première croisière.**

- **Visionner la vidéo sécurité du Black Pearl (12 min) — YouTube**
- **Visionner la vidéo manoeuvre de l'homme à la mer — YouTube**
- **Lire l'article sur la bonne utilisation du winch — [croisiere-catamaran.eu](http://croisiere-catamaran.eu)**
- **Vérifier la validité du passeport (obligatoire hors territoire français)**
- **Télécharger et lire le guide ciguatera PDF — [croisiere-catamaran.eu](http://croisiere-catamaran.eu)**

Toutes ces ressources sont disponibles sur [croisiere-catamaran.eu](http://croisiere-catamaran.eu) — page "Préparer son stage à bord du Black Pearl"