

LA FFVOILE S'ENGAGE

NAVIGUEZ CRÉMÉ, C'EST GAGNER



#FFVOILESANTÉ

NAVIGUEZ CRÉMÉ, C'EST GAGNER !

Pour protéger ma santé et mon bien-être :

- Je mets mes lunettes de soleil.
- Je porte un chapeau qui couvre la nuque et les oreilles.
- Je m'équipe avec des manches longues.
- Je remets de la crème après 2 heures de navigation.
- Je n'oublie pas de boire.



L'hydratation

pendant et après l'effort,
ainsi qu'une **bonne protection
solaire** me permettent d'être
lucide et plus performant.



LA FFVOILE S'ENGAGE

RÉGATE PROPRE



#RÉGATEPROPRE



Pour être un pratiquant responsable et engagé :

- Je limite les plastiques en prenant une gourde.
- Je trie mes déchets dans une poubelle.
- Je participe à l'opération parking propre.
- Je rince uniquement mon bateau en fin d'événement.
- Je mets de la crème solaire respectueuse de l'environnement.



Sens marin

je respecte les conseils
et je me responsabilise
vis à vis de mon terrain de jeu.

