

LISTE DU MATÉRIEL PERSONNEL D'ENTRAÎNEMENT

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Équipement personnel

- Maillot et shorts (à porter dès l'arrivée)
- Soulier de course (à porter dès l'arrivée – lors des entraînements extérieurs)
- Serviette / Débarbouillette
- Bouteille d'eau (prévoir 2 litres)

Équipement d'entraînement

- Élastique d'entraînement long (bleu ou rouge)
- Petit élastique (à mettre entre les genoux)
- 2 x éponges
- Poids de cheville
- Corde à danser
- Slider
- Bâton
- Tapis de Yoga

Soins personnels

- Tape
- Sous tape
- Désinfectant en gel
- Mini trousse de premier soins (désinfectants, plasters, etc)
- Élastique et brosse à cheveux

MATÉRIEL OPTIONNEL

- Tiger paws
- Collation liquide (jus ou yogourt à boire)
- Mini-Foam roller
- Chaussettes ou chaussures de gymnastique

L'athlète doit arriver peigné, en maillot, avec des shorts et des souliers. L'athlète doit être allé au toilette avant d'arriver au parc afin de limiter l'utilisation du bloc sanitaire.

Tout le matériel doit être identifié au nom de l'athlète et rangé dans un sac de transport, également identifié.