



MON PENSE-BÊTE POUR FAIRE MON SAC AVANT UNE COMPÉTITION

Avant :

- Inscription auprès de son club (en général maximum 4 jours avant)
- Bonne nuit de sommeil
- Bonne hydratation et alimentation

Jour J :

- Bouteille d'eau
- Affaires de change (si nécessaire)
- 4 épingles à nourrice
- Débardeur ou t-shirt de club
- Pointes (si nécessaire)
- Matériel sanitaire : gel et masques
- Pique-nique (si compétition sur la journée)

Après :

- Étirements et hydratation
- Un bon repas
- Une bonne nuit de sommeil pour bien récupérer