

**VOICI QUELQUES CONSEILS CONCERNANT LES AFFAIRES A METTRE DANS SON
SAC DE FOOT (images d'illustration)**

Vêtements de sport :

Short :



Maillot de foot ou T-shirt :



Chaussettes de foot offertes par le club à l'inscription :



Éventuellement en fonction de la météo :

Un bas et un haut de survêtement :



Ou *un vêtement de pluie : coupe vent avec capuche*

Des gants et un bonnet :



Équipement de foot :

Chaussures de foot « crampons moulés » :



Protège tibias :*



***Port obligatoire** aussi bien à l'entraînement qu'en match

Sac de sport :



DOUCHE

Une serviette de toilette adaptée pour son enfant

Un savon / gel douche / shampoing, et au sortir une tenue de rechange (slip, chaussettes, vêtements).

Munissez-le également d'une paire de sandales afin de lui éviter de contracter des problèmes de peau.

2 sacs en plastique :

Un pour mettre ses affaires sales et un autre pour ses chaussures de foot (l'idéal étant par exemple un sac à chaussures de sport).

Une boisson énergétique et un complément alimentaire pour lutter contre la fatigue (barre céréalière, banane, fruits secs, etc.)

Le club fournit :

Une paire de chaussettes aux couleurs du club en début d'année.

Un maillot de foot aux couleurs du club pour les matchs le samedi.

Un short aux couleurs du club pour les matchs le samedi.

Enfin, sensibilisez-le à l'entretien de son équipement : il faut qu'il aère son sac dès le retour à la maison et qu'il nettoie ses chaussures notamment après les matchs sur terrains gras. N'hésitez pas à demander conseil à ses éducateurs.