



Que doit contenir mon sac de football pour une bonne séance ou un match ?

J'ai faim et j'ai rien à mangé pour reprendre de l'énergie pour le match d'après ? Il faut que je prépare mon sac la veille d'un entraînement ou d'un match pour être sûr de rien oublier !



- Une tenue de football complète : maillot, short, chaussettes et protège-tibias (obligatoires)
- Des chaussures de football à ma pointure et adaptées au terrain du match ou de l'entraînement (crampons moulés)
- Des vêtements adaptés à la météo : survêtement (haut et bas), vêtement de pluie (imperméable), gants et bonnet pour le froid
- De quoi boire et manger : gourde d'eau et goûter (barre de céréale, fruits...)
- De quoi me laver : savon, gel douche, claquettes, serviettes et un maillot de bain pour ceux qu'ils le veulent.
- De quoi me changer : des habits propres, slip (ou caleçon) de rechange
- De quoi ranger les affaires sales ou mouillées : un ou deux en plastique