



# Comment préparer ton sac de Foot?



## JOUR D'ENTRAINEMENT



- Caleçon
- Chaussettes
- T-shirt
- Survêtement ESP
- Baskets
- Manteau



- Maillot
- short
- Chaussettes de foot
- Protège-tibias
- Chaussures crampons moulés
- Gourde
- Baskets pour courir (à partir des U14)
- Coupe-vent
- Survêtement (autre que celui de l'ESP)
- Sous-maillot
- Collant
- Gants
- Bonnet



- Serviette
- Claquettes
- Shampoing
- Caleçon de rechange
- Les affaires mises avant l'entraînement
- Un sac plastique (mettre les affaires sales)



## AVANT

- Caleçon
- Chaussettes
- T-shirt
- Survêtement ESP
- Baskets
- Manteau

## PENDANT

- Chaussettes de foot (données par l'ESP)
- Protège-tibias
- Chaussures crampons moulés
- Chaussures crampons vissés en cas de terrains gras (à partir des U13)
- Gourde
- Sweat d'échauffement
- Coupe-vent
- Sous-maillot
- Collant
- Gants

## APRES

- Serviette
- Claquettes
- Shampoing
- Caleçon de rechange
- Les affaires mises avant le match
- Un sac plastique (mettre les affaires sales)

## JOUR DE MATCH

