



# ENTENTE SPORTIVE TARENTAISE

Fondé le 5 juin 2008 N°Affiliation: 552674 N°Déclaration: 0731006070 N°Siret: 491 510 760 00027

N°Agrément:73S1506 Siège social: SALINS LES THERMES

## FAIRE SON SAC DE FOOT

Il est important de bien préparer son sac de football pour les matches et les entraînements.

Si tu veux passer un bon moment sur le terrain, il est utile d'avoir toutes tes affaires dans un sac adapté au football.

QUAND ?	DANS MON SAC Y A T IL ?	FAIT ?
POUR JOUER	Un maillot	
	Un short	
	Une paire de chaussettes de foot	
	Une paire de protège-tibias	
	Chaussures de foot	
	Une paire de basket de salle (si séance en gymnase)	
	Une paire de gant (pour le gardien)	
	<b>Une gourde</b>	
	Des gants (en hiver)	
	Une veste de pluie (suivant la météo)	
	Un jogging ou collant (en hiver)	
	Un bonnet (en hiver)	
APRÈS LE MATCH OU L'ENTRAÎNEMENT :	Un linge de bain	
	Un produit de douche	
	Un déodorant	
	Un caleçon ou slip de rechange	
	Une paire de chaussettes	
	Une paire de chaussures de sport	
	Des habits de rechange	
	Un sac en plastique pour tes chaussures de foot	
	Un sac en plastique pour les habits de foot	
<b>Et n'oublie pas de contrôler si tu as rien laissé dans le vestiaire !</b>		
A LA MAISON, N'OUBLIE PAS DE :	Vider et aérer le sac de foot pour le maintenir en bon état !	
	Nettoyer et faire sécher les chaussures pour ne pas qu'elles moisissent !	
	Vaporiser un déodorant pour chaussures pour ménager ton nez !	
	<b>Refaire le sac pour le prochain match / entraînement pour ne rien oublier dans le stress !</b>	