



## QUAND JE PARS EN COMPETITION...

Ce que je ne dois pas oublier :

- ma tenue :

tee-shirt (1 voire 2)

short, ou jupe-short pour les filles ( pas de jogging, de bermuda, pas de pantacourt )

chaussures de sport indoor

1 à 2 paires de chaussettes

le pantalon de jogging + la veste ou 1 sweet-shirt pour ne pas avoir froid entre les matches

- dans mon sac :

ma raquette

1 boîte de volants

1 grande bouteille d'eau

1 serviette éponge

- pour mes fringales :

des barres de céréales ou barres chocolatées,...

des fruits (pomme, banane,...)

boisson sucrée

s'il n'y a pas de buvette prévue sur place, je pense à prévoir mon repas (sandwich, salade de pâtes,...)

*ET voilà, je suis prêt(e) pour une grande journée de compétition !!*

