



Matériel de Compétitions

Bâtir son kit de survie à apporter en compétition

Pour la Flex et les Figures

- Maillot noir (Obligatoire)
- Casque de bain noir (Obligatoire)
- Shorts noirs (leggings noir maintenant interdits)
- Bas noir
- Bouteille d'eau
- Lunettes de natation
- Pince-nez (plus qu'un de préférence, en cas de perte)
- Robe de chambre ou Serviette (chamois)

Pour les Routines

- Maillot du club, Maillot de routine
- Cache toque
- Casque de bain
- Pince-nez (plus qu'un de préférence, en cas de perte)
- Toque / Coiffe
 - Gros/petits élastiques (la couette / les tresses respectivement)
 - Serviettes (pour le cou)
 - Bouilloire
 - Brosse + peigne
 - Pincettes à cheveux (bobépines)
 - Peigne rond (si nécessaire)
 - Knox (2-3 sachets)
 - Petit Bol + pinceau pour la knox
- Maquillage (Crayons pour les yeux, ombres à paupières, rouge à lèvres, mascara ... le tout résistant à l'eau)
- Serviette(s)

Autres

- Lunch + Collations santé
- Vêtements du Club (pour circuler et aussi pour les remises de médailles)
- Sous-vêtements de rechange
- iPod avec musique (Landrill)
- Coupe ongles
- Bouteille d'eau
- Cadenas
- Démaquillant
- Sandales
- Savon à vaisselle (option pour retirer la knox) et shampoing/revitalisant
- Kit d'urgence: Tylenols ou autre équivalent, Vaseline, Serviettes sanitaires/tampons
- Réparations: Aiguille, fil, ciseau, colle pour les pierres
- Trajet pour se rendre à la compétition
- Téléphone de son coach au cas où il y aurait un retard ou un imprévu