



Choses à emporter en compétition

- ✓ Costume de bain de routine (équipe et/ou solo et/ou duo)
- ✓ Costume de bain noir
- ✓ Casque de bain noir
- ✓ Pince-nez (2)
- ✓ Lunettes de natation
- ✓ Serviettes de plage (2 ou 3)
- ✓ Sandales
- ✓ Legging noir pour la flexibilité
- ✓ Survêtement du club
- ✓ Bouteille d'eau
- ✓ Lunch et collations santé
- ✓ Musique de mes routines pour me pratiquer
- ✓ Maquillage (pas obligatoire d'en apporter)

Pour les cheveux et la douche

- ✓ Pincettes à cheveux de type « bopépines »
- ✓ Gélatine à gâteau (« Knox »)
- ✓ Élastiques à cheveux (petits et gros)
- ✓ Pinceau à teinture
- ✓ Bol en plastique jetable
- ✓ Shampoing et revitalisant
- ✓ Savon
- ✓ Brosse à cheveux
- ✓ Cerceau en peigne
- ✓ Démaquillant

☺ Et, bien entendu, ton sourire et ta bonne humeur! ☺

Bonne compétitions à tous!

