

Choses à emporter aux pratiques

- ✚ Maillot de bain
- ✚ Casque de bain
- ✚ Lunettes de natation
- ✚ Pince-nez
- ✚ Sandales
- ✚ Bouteille d'eau (ou voir les cocktails plus bas)
- ✚ Serviette
- ✚ Vêtements pour les exercices de flexibilité
- ✚ Cahier de l'athlète
- ✚ Petite collation pour après la pratique
- ✚ Ma bonne humeur et mon attention !

Il est très important d'apporter un liquide à boire pendant les pratiques afin de bien s'hydrater. Pour maintenir un niveau d'énergie au cours de la pratique, nous vous suggérons un « Gatorade » maison :

- ✚ $\frac{1}{2}$ d'Eau
- ✚ $\frac{1}{2}$ de votre Jus préféré
- ✚ 1 pincée de sel

Si vous y goûter avant de partir de la maison, ou avant de commencer votre entraînement il est normal que vous trouviez que cela ne goûte pas suffisamment sucré. Mais lorsqu'on dépense de l'énergie pendant un effort physique, nous goûtons nos breuvages plus sucrés qu'ils ne le sont vraiment.