

Prépare ton sac de foot. Je garde ma fiche dans mon sac ou je l'épingle au mur de ma chambre.



Mes chaussures elles doivent être propres et dans un sac

U 7  
SAISON  
2019 2020



Casquette (printemps été) bonnet gants pour l'automne et l'hiver. Si tu as chaud à la tête et aux mains tu joueras bien mieux.



Mes protège-tibias OBLIGATOIRES. Sans protège-tibias pas d'entraînements pas de matchs.



Pens à mettre le Kway dans ton sac très important.



Les claquettes indispensable elles t'éviteront d'avoir les pieds sales quand tu sortiras de la douche.



Le short donné par le club pour les matchs. Prendre un autre short pour les entraînements.



N'oublies pas la brosse pour nettoyer tes chaussures.



Les chaussettes données par le club pour les matchs. Prendre une autre paire pour les entraînements.



Afin d'éviter que ton sac soit sale, prends un sac à chaussures.



Il est important de boire, ton corps en a besoin pense bien à ta gourde. Rinces-la et ne laisses pas d'eau dedans après ton match.



USSS

Ton maillot de match te sera donné par ton éducateur, n'oublies pas un maillot d'entraînement.



Après les entraînements ou matchs tes affaires de foot seront sales, prends un sac pour les mettre dedans.



Tu devras mettre dans ton sac un boxer, un gant de toilette ta serviette et ton shampoing. Se doucher après l'entraînement ou match est conseillé. Tu ne saliras pas la voiture de tes parents, sans la douche tu pourrais tomber malade, pense à la rigolade sous la douche avec les copains.