CHECK-LIST SAC DE SPORT

Sports collectifs

Affaires de sports et de rechange, eau ou serviette propre, cela fait partie du nécessaire de tout sac de sport collectif. Notre checklist pratique vous permet de voir en un clin d'oeil tout ce qui doit se trouver dans son sac de sport.

A mettre dans tous les sacs de sport

Vêtements

- ◯ T-shirt de sport
- ◯ Pantalon de sport
- ◯ Chaussettes de sport
- ◯ Sous-vêtements
- ◯ T-shirt ou veste légère pour se réchauffer
- ◯ Veste de pluie

Produits de toilette

- ◯ Trousse de toilette avec brosse, shampoing, gel douche
- ◯ Claquettes
- ◯ Serviette de bain
- ◯ Petite serviette
- ◯ Déodorant
- ◯ Sac à linge sale

En été

- ◯ Casquette
- ◯ Crème solaire

En hiver

- ◯ T-shirt à manches longues
- ◯ Gants
- ◯ Bonnet

Autres

- ◯ Bouteille d'eau
- ◯ Bandage de soutien
- ◯ Petite trousse de secours

Sac de sport pour le...

Football

- ◯ Chaussures de foot
- ◯ Maillot de football
- ◯ Short de football
- ◯ Protège-tibias
- ◯ Protège-chevilles
- ◯ Chaussettes montantes
- ◯ (gants pour le gardien)

Basketball

- ◯ Chaussures de basket
- ◯ Maillot de basket
- ◯ Short de basketball
- ◯ Chaussettes de basket
- ◯ Protège-genoux

Volleyball

- ◯ Short de volley
- ◯ Maillot de volley
- ◯ Chaussures de volley
- ◯ Protège-genoux

Les bonnes chaussures de sport

Chaussures de foot

- ✓ Aver soutien de la cheville*
- ✓ Confortables pour courir

Chaussures de basket

- ✓ Montantes pour plus de stabilité
- ✓ Avec semelles amortissantes pour sauter

Chaussures de volley

- ✓ Antidérapantes
- ✓ Offrant une meilleure détente

*Pour les enfants, les chaussures de football avec soutien des chevilles sont recommandées car elles répartissent mieux le poids corporel.

Retrouvez encore plus d'informations sur les sports de ballon pour les enfants dans notre article.