



ROYAL FOOTBAL CLUB LUINGNOIS

Matricule 3710



MON SAC DE FOOT



Pour nos jeunes footballeurs en herbe ... et ceux qui oublient tout !!!

Il est important de bien préparer son sac de football pour les matches et les entraînements. Si tu veux passer un bon moment sur le terrain, il est utile d'avoir toutes tes affaires dans un sac adapté au football. Tu peux en acheter un directement auprès de ton club de foot ou dans n'importe quel magasin de sport. L'important, c'est d'en avoir un avec une séparation entre les chaussures de football et le reste de tes habits de sport et de rechange.

Pour s'entraîner, ...

- Un maillot
- Un short
- Une paire de chaussettes
- Une paire de protège-tibias
- Une paire de chaussures de foot
- Une paire de gants pour le gardien
- Une casquette
- Une boisson rafraîchissante
- Un K-Way (en cas de pluie)
- Un training ou un polaire
- Gants et bonnets (en hiver)

Après un match ou un entraînement, ...

- Un essuie de bain
- Un produit de douche
- Un déodorant
- Un caleçon ou slip de rechange
- Une paire de chaussettes
- Une paire de chaussures
- Des habits de rechange
- Un sac en plastique pour les chaussures sales
- Un sac en plastique pour les habits de foot
- Et n'oublie pas de contrôler si tu n'as rien oublier dans les vestiaires!

A la maison, n'oublie pas de ...

- Vider et aérer le sac de foot pour le maintenir en bon état.
- Nettoyer et faire sécher les chaussures avec du papier journal pour qu'elles ne moisissent pas !
- Cirer et imperméabiliser les chaussures pour les entretenir et les rendre confortables !
- Vaporiser un déodorant pour chaussures pour ménager ton nez.
- Refaire le sac pour le prochain match ou entraînement pour ne rien oublier dans le stress.