



COMPETITIONS

CHEK LIST DES AFFAIRES SPORTIVES A NE PAS OUBLIER

1) PARTIE PREPARATION :

- 1 brosse à cheveux
- 1 peigne fin
- 2 ou 3 gros élastiques résistants
- 20 pinces à chignon (*minimum*)
- 10 pinces plates (*minimum*)
- 10 pinces « clic-clac » (*minimum*) argentées/ dorées ou de couleur noire ou marron
- 2 filets de la couleur des cheveux si possible (*sans trou*)
- 1 bombe de laque très forte
- Quelques affaires de maquillage : rouge à lèvres, mascara noir...



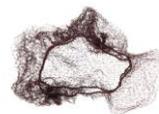
Pinces à chignon



Pinces plates



Pinces « clic-clac »



filets à chignon

2) PARTIE ECHAUFFEMENT :

- Sac facile à transporter
- Short ou collant/leggings noir selon la température
- Débardeur du club (possibilité de mettre un tee-shirt à manches longues en dessous)
- Veste de jogging, ou veste polaire ou veste du club (*attention pas de vêtement à enfiler à cause des chignons*)
- Chaussettes
- Paire de claquettes ou chaussures de sport
- Petites bouteilles d'eau
- Collations (compote à boire, barre de céréales, pâte de fruits... au choix)

3) PARTIE COMPETITION :

- Justaucorps du club
- ½ pointes
- Engin(s) de compétition si le club vous en a confié
- Serviette à main (*facultatif*)