

Checklist sac de sport pour les arts martiaux

Parce qu'il est important de ne rien oublier sous peine de rester au vestiaire, nous avons préparé pour vous une Checklist regroupant toutes les affaires à mettre absolument dans le sac de sport de votre enfant avant de partir à l'entraînement.

A imprimer et à afficher à côté de la porte d'entrée !

A mettre dans tous les sacs de sport

Vêtements

- Chaussettes de sport
- Sous-vêtements

Affaires de toilette

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

Autres

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

Sac de sport : Judo

Vêtements et chaussures

- Le kimono de Judo :
 - Veste (Uwagi)
 - Pantalon (Zubon)
 - Ceinture (Obi)
- Eventuellement : bandage pour le genou ou la cheville
- Eventuellement : protection dentaire

Sac de sport : Kung Fu

Vêtements et chaussures

- Kimono de Kung-Fu OU
- Equipement de sport (T-Shirt et pantalon)
- Chaussures légères et flexibles

Attention : de nombreux sports de self défense tels que le judo ou le karaté sont pratiqués pieds nus, en chaussettes ou en chaussures de gymnastique. Lors de votre inscription, demandez plus d'informations au professeur concernant le matériel nécessaire.

Retrouvez plus d'informations dans notre article sur le thème des [arts martiaux pour les enfants](#).