



# Gymnastique

Peu importe le sport et la discipline, votre enfant doit toujours avoir suffisamment d'eau dans son sac de sport afin de rester hydraté. Pour les premiers cours de gym, des vêtements confortables et des chaussures de gymnastique seront suffisants. N'oubliez cependant pas des affaires de rechange et une serviette. Plus votre enfant montera en niveau, plus il aura besoin d'emporter d'équipements et accessoires de gym dans son sac de sport.

## Dans chaque sac de sport doit se trouver

### Vêtements

- Des vêtements de sport confortables, robustes et facilitant le mouvement
- Des chaussures adaptées
- Des affaires de rechange

### En été

- Un short de sport
- Un t-shirt à manches courtes

### En hiver

- Un pantalon de sport long
- Un t-shirt à manches longues

### Soin du corps

- Une trousse de toilette avec brosse, shampoing et gel douche
- Des claquettes ou tongs pour la douche
- Une serviette de bain
- Une petite serviette
- Du déodorant (dès l'adolescence)
- Un sac pour les vêtements sales

### Divers

- Suffisamment d'eau
- Des bandes de soutien ou du Tape et magnésium si besoin

## Chaussures et vêtements pour la gymnastique artistique

- ✓ Chaussures de gym à semelle en cuir
- ✓ Des vêtements serrés mais confortables, afin de ne pas rester accroché à l'équipement de gym. Une combinaison de gymnastique est aussi une bonne solution
- ✓ Des protections pour les mains

### Accessoires

- ✓ Des élastiques ou épingles à cheveux et éventuellement un filet pour faire un chignon (pour les enfants aux cheveux longs)

## Chaussures et vêtements pour la gymnastique rythmique

- ✓ Chaussures de gymnastique avec semelle en cuir ou en caoutchouc
- ✓ Un t-shirt ample
- ✓ Un pantalon fin

Discutez avec le professeur de gymnastique de votre enfant concernant l'équipement dont vous avez vraiment besoin. Pour en savoir plus, vous pouvez aussi consulter [notre article sur la gymnastique](#).