

Checklist sac de sport pour les sports de ballon

Affaires de sport, de quoi s'hydrater et une serviette propre font partie des choses qui doivent toujours se trouver dans le sac de sport de votre enfant pour son entraînement. Notre checklist pratique vous permet de voir en un clin d'œil 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

En été

- Casquette
- Crème solaire

En hiver

- T-shirt à manches longues
- Gants
- Bonnet

Produits de toilette

- Trousse de toilette avec brosse, shampoing, 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 : Football

Vêtements et chaussures

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

Sac de sport : Basketball

Vêtements et chaussures

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

Sac de sport : Volleyball

Vêtements et chaussures

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

Les bonnes chaussures de sport

Chaussures de foot :

- ✓ Avec des crampons
- ✓ Confortables pour courir

Chaussures de basket :

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

Chaussures de volley :

- ✓ Antidérapantes
- ✓ Offrant une meilleure détente

Retrouvez encore plus d'informations sur les sports de ballon pour les enfants [dans notre article](#).