

# Les indispensables

## DU SPORT SANTÉ

Matériel à prévoir pour vos séances :

- ✓ Une tenue de sport
- ✓ Des baskets de sport
- ✓ Une bouteille d'eau
- ✓ Et toute votre énergie
- ✓ Une « ration alimentaire » type compote ou barre de céréales

En cas de pluie, prévoir :

- ✓ Un K-way

*Le cours se déroule en outdoor.*

### **POUR LA PÉRIODE HIVERNALE...**

Une règle d'or : toujours avoir 3 couches de vêtements (un t-shirt + un pull ou une polaire + une veste). C'est ce que l'on appelle... la technique des 3 couches (respirante, isolante et protectrice). Un nom pas très original mais redoutable pour rester au chaud et au sec !