

Les équipements indispensables pour pratiquer le football

POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Pour les entraînements, le club ne fournit que le matériel sportif (Ballons, chasubles, plots, etc.). Il faut donc prévoir l'ensemble de la tenue pour le joueur ou la joueuse.

1. Chaussures de football

La majeure partie du temps, les licenciés jouent sur surface en herbe naturelle donc il est nécessaire d'avoir des chaussures   **crampons moulés**.

En période hivernale, quand les terrains sont gras ou parfois boueux, nous préconisons des chaussures   **crampons vissés**. Plus longs et plus durs, ils donnent plus de stabilité au joueur et évite davantage de se blesser. Il se peut aussi que les entraînements soient en salle, des **baskets** sont à prévoir dans ce cas.

2. Protège-tibias

Obligatoires pour jouer. Il faut compter une protection d'au moins 3/4 du tibia.

3. Tenue de footballeur

Pour chaque entraînement : 1 Maillot + 1 short + 1 paire de chaussettes.

Les licenciés peuvent jouer par tous les temps donc pensez à adapter le sac en fonction !

- Quand il fait moins chaud : Pull ou sweat
- Quand il pleut : Coupe-vent
- Quand il fait froid : Bonnet, gants, (Sous-)Maillot manches longues, cache-cou.

5. Affaires d'hygiène

Prévoir une **gourde** pour s'hydrater dès que besoin.

Egalement, prendre des **affaires de toilettes** pour faire sa douche après avoir joué (Serviette, gel douche et sous-vêtements de rechange).

6. Sac de sport

Une fois tout le matériel réuni, pensez à prendre un vrai sac de sport, suffisamment grand pour tout mettre dedans (Ca prend de la place !)

Un sac à roulettes pour les petits facilite le déplacement.

POUR LES MATCHS

Pour les matchs du week-end, le club fournit à chacun(e) : Un maillot, un short et une paire de chaussettes aux couleurs du club. **Pensez à les amener pour pouvoir jouer !**

Le reste des affaires est identique à la liste pour les entraînements.

SPÉCIFICITÉ GARDIEN DE BUT

La liste est identique, il faudra juste penser aux **gants de gardien** (Un bon d'achat est fourni par le club pour ceux qui s'inscrivent à ce poste).

Egalement, privilégiez des vêtements longs avec renforts intégrés : Pantalons avec genouillères et maillots avec coudières, afin d'amortir les chutes.

