



VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT ET DES COMPÉTITIONS

À l'entraînement

- ✓ Maillot de bain (idéalement maillot une pièce). Les maillots en polyester ont l'avantage d'être beaucoup plus résistants et ils durent donc beaucoup plus longtemps. Leur prix est plus élevé à l'achat mais en bout de ligne, ils reviennent moins cher.
- ✓ Pince-nez (nous demandons à tous les athlètes compétitifs d'en avoir 3 en tout temps). Chez les plus jeunes athlètes, une cordelette peut souvent éviter la perte du pince-nez. (À noter toutefois que les cordelettes ne sont pas acceptées en compétition.) Pour remplacer les pince-nez perdus ou brisés, nous prendrons vos commandes en tout temps mais un moment sera précisé, chaque mois et pour chaque groupe, pour en prendre possession.
- ✓ Bonnet de bain (les bonnets de bain en caoutchouc ou encore mieux en silicone durent beaucoup plus longtemps).
- ✓ Lunettes de natation - pratiquement indispensables pour le confort de l'athlète. Nous vous suggérons d'aller dans un endroit spécialisé (genre Sports Experts) pour les essayer et recevoir les conseils des vendeurs spécialisés même si, en bout de ligne, vous choisissez de les acheter ailleurs.
- ✓ Bouteille d'eau.
- ✓ Éventuellement : des poids pour les chevilles.

En compétition

- ✓ Un t-shirt portant le logo du club;
- ✓ Un pantalon ou un *legging* à la cheville noir (jamais de jeans); Note : Le collant noir est obligatoire pour les compétitions de flexibilité.
- ✓ Un sac de sport identifié, une boîte à lunch identifiée et un *ice-pack*;
- ✓ Plusieurs serviettes car les journées sont longues;
- ✓ Robe de chambre conseillée (car cela garde beaucoup plus au chaud qu'une serviette);
- ✓ Gougounes;
- ✓ Une bouteille d'eau;
- ✓ Un maillot noir et un bonnet de bain noir pour les compétitions de figures;
- ✓ Le maillot et le bonnet Neptune-Synchro;

- ✓ Le maillot, la coiffe et le cache-toque pour la routine d'équipe, la routine de duo (si cela s'applique) et la routine de solo (si cela s'applique). (Fabriqués par une couturière désignée par le club);
- ✓ Au moins 3 pince-nez.
- ✓ Un kit toques, pour placer et maintenir les cheveux en place lors des compétitions de routines:
 - Brosse à cheveux;
 - de la gélatine Knox (disponible dans les épiceries habituellement dans les étagères de Jell-O ou avec les farine-sucre, etc...), la boîte est orange;
 - Un pinceau de largeur petite ou moyenne, un petit fouet et un petit bol en plastique (achetés dans un magasin à 1\$);
 - Un bon paquet d'épingles à cheveux (bobépines);
 - Des élastiques très solides (genre élastiques à brocoli) pour la queue de cheval et des petits élastiques en caoutchouc pour attacher les tresses qui serviront à faire la toque);
 - Un cerceau pour maintenir les cheveux (si nécessaire). On l'achète dans les pharmacies au rayon des accessoires pour les cheveux.
 - Filet à cheveux pour la toque (disponible en pharmacie)
- ✓ Cadenas.

Le club vend plusieurs effets (maillots noirs et maillots du club, bonnets de bain noirs pour compétition, bonnets de bain blancs du club pour compétition, bonnets de bain mauves du club pour entraînement, pince-nez, T-shirt, leggings, kit toques...) Le club organisera des essayages quand cela est nécessaire. Pour tous les effets, les parents peuvent placer les commandes en tout temps. Pour chaque groupe, un moment sera déterminé à chaque mois pour la livraison des effets commandés.