



## TROUSSEAU POUR LE STAGE DE SOUSTONS (40)

### Liste indicative des pièces à fournir pour un stage de 5 jours

#### Tenue des stagiaires :

Un pack équipement complet (maillot d'entraînement, t-shirt de sortie, short, chaussettes et casquette) sera remis à chaque stagiaire qu'il conservera après le stage. Les stagiaires ont l'obligation de porter cette tenue pendant toute la durée du stage y compris pendant les séances d'entraînement.

1 **lavage** de tous ces maillots et shorts sera effectué en milieu de stage à la laverie du Centre Sportif.

L'hébergement ayant lieu cette année dans des chambres en dures (4 lits par chambre) **les draps et couvertures seront fournis.**

Le sac de sport **pour tous les stagiaires (pension complète et ½ pension)** devra comprendre :

- 1 paire de chaussures de foot (obligatoire)
- 1 équipement spécifique pour les gardiens de buts (gants)
- 1 paire de baskets ou training pour le futsal au gymnase (obligatoire)
- 1 paire de protèges tibia (obligatoire)
- 1 K-way ou coupe-vent
- 1 gourde
- 1 casquette
- 1 maillot de bain
- 1 drap de bain
- 1 crème solaire

En plus pour les **stagiaires en pension complète** :

- 2 maillots ou 2 t-shirts d'entraînement
- 1 survêtement ou 1 jogging de détente
- 1 ou 2 shorts et 2 paires de chaussettes
- Caleçons et autres sous vêtement
- 1 trousse de toilette + serviette de bains
- 1 paire de tongs ou claquettes

- 1 cadenas (obligatoire)

**A noter :**

- Possibilité d'avoir une petite somme d'argent de poche qui sera géré par un animateur du staff selon les besoins.
- Avant le coucher les téléphones portables seront remis à un animateur qui les remettra à disposition après le déjeuner et avant le dîner afin de permettre aux stagiaires d'appeler leurs proches .