



# TROUSSEAU CONSEILLE

ESTIVAL FOOT 4 D rue André Hache 77660 Saint Jean les Deux jumeaux Tel: 01 60 23 40 80 Mail: info@stage-estival-foot.com

**VOICI QUELQUES CONSEILS POUR NE PAS OUBLIER LE NECESSAIRE.  
CETTE LISTE EST UNE ORIENTATION ET NE CONSTITUE EN AUCUN CAS  
UN MAXIMUM AUTORISE**

## **POUR LES ENTRAINEMENTS**

- . Quatre maillots manches courtes ou longues
- . Quatre shorts
- . Quatre paires de chaussettes de Football
- . Une paire de protège-tibia
- . Une paire de chaussures à crampons moulés ou lamelles
- . Une paire de chaussures type tennis pour le Futsal ou le Tennis-ballon
- . Un survêtement
- . Un coupe-vent
- . Une paire de claquettes

## **POUR LES ACTIVITES COMPLEMENTAIRES**

- . Un maillot de bain
- . Une serviette de bain
- . Une vieille paire de chaussures de Tennis ( pour Canoë et accrobranche)
- . Une gourde
- . Un sac à dos
- . Un tube de crème solaire

## **POUR LA VIE QUOTIDIENNE**

- . Un nécessaire de toilette
- . Linge de corps
- . Une serviette de toilette
- . **Les draps, taies d'oreiller, et couvertures sont fournis**