

Quoi mettre dans son sac?

Kit du nageur en eau libre

Pour avant la course

- Maillot d'entraînement
- Bouteille d'eau
- Lunch
- Pièce d'identité
- Formulaire d'inscription et de consentement rempli et signé
- Élastiques échauffement
- Vêtements adaptés à la température
- Sac en plastique ou bas
- *Petite trousse*

Pour après la course

- Serviette
- Vêtements adaptés à la température
- Couverture chaude
- Bouteille d'eau
- Glace/Glacière
- Collation

Pour pendant la course

- Maillot de compétition d'eau libre
- Combinaison isothermique*
- Deux paires de lunettes (fumée, miroir)
- Deux casques de bain

Pour les courses avec ravitaillement

- Ravitaillements
- Perche pour ravitaillement
- Tableau et crayon
- Glace/Glacière

Petite trousse

- Gants en latex
- Vaseline
- Ruban adhésif gris et petits ciseaux
- Crème solaire hydrofuge
- Crème de zinc
- Ruban de physiothérapie

Exemples de ravitaillements :

Gels énergétiques, boisson avec glucides, électrolytes, bananes...