



# Trousseau

## des compétitions

### natation de course

Pour les compétitions les nageurs doivent prévoir dans leur sac :

- 1 ou 2 maillot(s) de bain du club,
- 1 paire de lunette de natation,
- 1 bonnet de bain du club,
- 1 tee-shirt du club,
- 1 short du club,
- 2 ou 3 serviettes,
- 1 gel douche,
- 1 paire de tongs,
- 1 bouteille d'eau,
- des barres de céréales, des petits sachets de bonbons (sucres rapides),
- 1 goûter et/ou 1 pique-nique (précisé dans la convocation),
- 1 jeton pour les casiers.

Et avant la compétition, menu obligatoire la veille, des PATES !

- *des tongs pour la famille des nageurs pour les soutenir sur le bord du bassin !*

N'oubliez-pas d'emmener avec vous votre bonne humeur et d'encourager les autres membres du club !!

Petit rappel : il est interdit de circuler en chaussures dans les vestiaires

**Le CNB vous souhaite  
une agréable saison sportive.**