



Liste du matériel d'entraînement  
Gymnastes d'Ensembles.



- Cahier de correspondance et un ou 2 stylos.  
*Il est important que vous le lisiez régulièrement et que vous signiez chaque information, afin que nous puissions communiquer par cet intermédiaire.*
- Un tapis personnel, type yoga.
- Une tenue d'entraînement près du corps NOIRE, chaussettes BLANCHES ou demi-pointes. (collants noirs ou chairs, short court moulant noir) PAS de t-shirt LARGE, ni de chaussettes, collants, shorts FLASHY ou léopards !!!
- Une coiffure **NETTE** : chignon obligatoire.  
(prévoir plusieurs élastiques à cheveux qui tiennent ainsi que des barrettes « clap »).
- Une bouteille d'eau.
- Paquets de mouchoirs
- Petite trousse de pharmacie avec quelques pansements, sérum phy, strap...
- Paire de chaussettes de rechange et **CLAQUETTES**

- Une corde à sa taille 

- Les genouillères renforcées 

- Les élastiques : 1x  1x  2x 

- Les poids  (Poussines : 2012, 2103, 2014 : 0,5 kg) (autres catégories : 0,75 kg)

- 2 briques de yoga 