



Madame,  
Monsieur,  
Chers parents,

## Les essentiels du sac de sport de votre enfant ?

### **1. Bouteille d'eau**

L'eau est la seule boisson indispensable et utile à votre enfant ! Elle permet de réhydrater le corps, et de compenser la perte en eau, due à la sudation (*le corps se refroidit en produisant/évacuant de l'eau*).

### **2. En-cas**

La collation fait partie de l'activité sportive ! En effet, il est nécessaire de redonner de l'énergie (*sucres*) au corps, et de nourrir (*protéines*) les muscles qui ont travaillés, si l'on veut progresser/obtenir des résultats ! C'est le meilleur moment pour manger sucré sans culpabiliser. Alors, n'oubliez pas de vous récompenser avec un bar protéiné, une banane, des fruits secs, ou des noix; C'est l'idéal, et surtout très pratique !

### **3. Chaussures de sport -training ou jogging.**

Oublier ses chaussures de sport, c'est la poisse ! Alors, vérifiez bien, que vous les avez glissées dans le sac de sport de votre enfant ou l'en équiper déjà avant de venir au sport.

### **4. Tenue de rechange**

N'oubliez pas les sous-vêtements ! Surtout pour les 3-4 ans !

Pour Le Club du Multisport asbl,  
Abdel JAICHI  
0486316668