



Le trousseau de la gymnaste



Lors des entraînements, pour faciliter le travail corporel et les manipulations d'engins, chaque gymnaste doit se munir de :

- × Collant et short noir OU legging noir
- × Débardeur club¹ OU débardeur près du corps
- × Veste club¹ OU veste près de corps (**SWEAT A CAPUCHE INTERDIT pour faciliter le travail à l'engin**)
- × Pantalon ou combinaison de chauffe¹ (pour l'hiver) et/ou guêtres¹
- × Une paire de chaussettes blanches et/ou ½ pointes (chaussons GR)¹
- × Une bouteille d'eau
- × Cheveux attachés (cf. nécessaire coiffure paragraphe compétition/gala)

Uniquement pour les gymnastes en circuit compétition, pré-compétition et loisirs avancés

- × 1 élastique plat (bande latex)¹
- × 1 élastique gradué¹
- × 1 paire de lestes de chevilles poids : 500gr chacune (sauf poussines) (celles de « Action » sont suffisantes)
- × 1 paire de brique de yoga¹
- × Engins (personnels¹ ou prêtés par le club, une caution sera demandée) : 1 ballon, 1 paire de massues, 1 corde et son/ses engins pour l'année (uniquement le groupe du samedi)

Lors des compétitions/gala/ répétitions, chaque gymnaste doit se munir de :

- × Ses claquettes
- × Sa tenue d'échauffement : collant et short noir + débardeur club + veste club + une paire de chaussettes blanches
- × Une serviette type microfibre
- × Son nécessaire à coiffure¹ = pinces à chignon, pinces clic-clac, filet à chignon, élastiques, brosse à cheveux, laque/gel/mousse (pour retouches)
- × Son nécessaire à maquillage (pour retouches)
- × Ses ½ pointes (chaussons de GR)¹
- × Son body ou sous-vêtements de couleur chair¹
- × Collant de couleur **CHAIR** sans pied ou étrier (selon température dans le gymnase)¹ – **ATTENTION ! pour un ensemble les collants doivent être identiques (même forme, seule différence autorisée : la couleur qui doit être selon la couleur de peau de la gymnaste)**
- × Son/ses justaucorps (personnels¹ ou prêtés par le club, une caution sera demandée) avec sa housse et son cintre le cas échéant
- × Son engin à personnaliser et son engin de remplacement (personnels¹ ou prêtés par le club, une caution sera demandée)
- × Son petit matériel d'entraînement (élastiques plat et gradué, lestes, briques de yoga)
- × Une bouteille d'eau et collation



¹possibilité de faire une commande groupée club. Catalogue bientôt disponible.

¹possibilité de faire une commande groupée club. Catalogue bientôt disponible.