

## À apporter aux entraînements estivaux :

- Une casquette
- De l'écran solaire à l'épreuve de l'eau
- Une bouteille d'eau
- Des sandales ou souliers d'eau
  - o Cela est particulièrement important pour les nouveaux athlètes qui chavireront.
- Des souliers de course et des chaussettes
  - o Nous ferons des activités de course qui nécessitent des chaussures appropriées.
- Un maillot de bain
- Une serviette
- Des vêtements pour l'entraînement (t-shirt, shorts)
- Des vêtements de rechange
  - o Des vêtements de rechange sont nécessaires puisque les athlètes se mouilleront considérablement durant les entraînements.
- Un dîner nutritif
  - o Les peewees ont une pause d'une heure et demie entre les entraînements. Nous encourageons donc les enfants à rester au club durant cette période afin de socialiser avec les autres et de profiter de la période de pagayage libre.
- Du savon
  - o Nous encourageons les enfants qui ont été à l'eau durant les entraînements à passer sous la douche par la suite.
- EpiPen / Pompe pour l'asthme / Toute autre médication nécessaire
  - o Les athlètes sont responsables d'avoir avec eux leurs médicaments et d'aviser les entraîneurs de leur emplacement, et ce, en tout temps.

## À apporter aux régates :

- Les mêmes choses qu'aux entraînements **plus...**
- Un dîner nutritif et des collations
  - o Les régates sont de longues journées et les enfants doivent conserver leur énergie avec des aliments sains.
- De l'eau et des boissons de sport
  - o Un des problèmes principaux lors des régates est la fatigue chez les enfants due à la déshydratation. **Ils ont besoin d'avoir avec eux une bouteille contenant de l'eau ou du Gatorade dès qu'ils ne sont plus sur l'eau.**
- Un imperméable
  - o Les régates ont lieu beau temps, mauvais temps!
- **Un maillot de compétition**
  - o Les enfants ne peuvent compétitionner sans leur maillot. Ce dernier peut être acheté au club de canoë durant les heures de bureau.
- Une chaise pliante
  - o Nous le recommandons pour les parents qui demeurent sur place toute la journée puisqu'il n'y a pas toujours de banc pour s'asseoir.