

Liste des choses à amener en compétition



• Préparatif

- Confirmer inscription auprès de l'entraîneur
- Aiguiser les patins
- Réserver hôtel

• Compétition

- Patin
- Skin
- Protectors
- Kit d'aiguisage
- Bouteille d'eau / jus
- Bas de rechange
- Sous-vêtement de rechange
- Séchoir à cheveux (pour le linge du patineur en cas de chute...)
- Espadrilles de course
- Polar ou veste
- Chronomètre
- Linge pour après la compétition
- Coussin et/ou couverture (pour bancs des arénas)
- Linge chaud (mitaine, foulard, chapeau, ...)
- Trousse de premiers soins
- Carte RAMQ
- Kleenex
- Désinfectant (ex. Purrell)

• Autres suggestions

- Costumes de bain, casque et lunettes (selon hôtel)
- Pyjama, ...
- Livres, revues
- Jeux des enfants
- Sacs vides pour poubelles

• Collation ou repas (1 heure avant course ou entraînement)

Glucides seulement

- Muffins
- Barre de céréales
- Céréales
- Gauffres
- ½ bagel et nutella
- Tortilla et confiture
- Hop et go
- Pain aux bananes
- Pâtes + sauce aux tomates
- Riz aux légumes
- ...

• Collations après course ou entraînement

À prendre moins de ½ heure après la fin de l'effort

Protéines (10g) + glucides (1g par kg de poids)

- Beurre d'arachide sur ½ bagel (attention aux allergies)
- Lait au chocolat et fruits séchés
- Lait et bol de céréales
- Yogourt et jus de fruits
- Demi-sandwich au jambon et jus de fruits
- Morceaux de fromage et compote de pommes
- Yop et barre de céréales
- ...

Liquide :

3 litres par jour

Boire 3-4 gorgées d'eau à toutes les 15-20 minutes