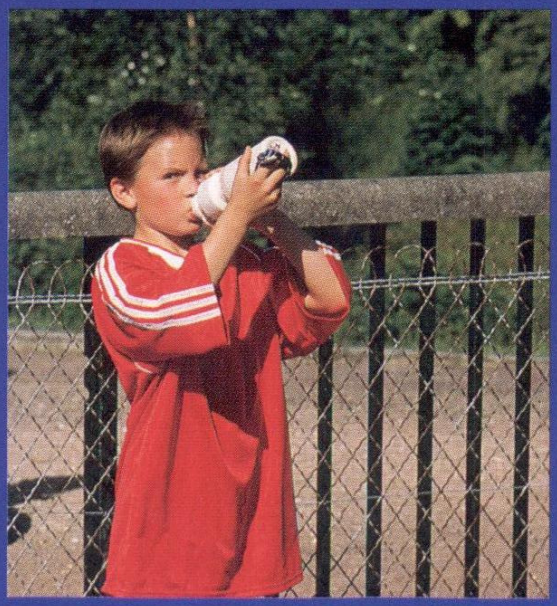
LES DEUX RÈGLES D'OR POUR QUE VOS ENFANTS PRATIQUENT AU MIEUX LE FOOTBALL

LE SAC DE FOOT IDÉAL

- Maillot, short et chaussettes de football
- Tenue de rechange, de pluie et des gants (pour temps froid)
- Protège-tibias (obligatoires)
- Bas et haut de survetêment
- Boissons, goûter



- Sac pour séparer le propre du sale
- Tennis ou chaussures à semelles multi-crampons caoutchouc pour les terrains stabilisés.
  Ces chaussures limitent les blessures et permettent un meilleur apprentissage des gestes du football
- Crampons moulés pour les terrains en herbes
- Accessoires pour la douche (savon, serviettes, sandales).

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

De par son âge et son développement physique, l'enfant n'effectue que des efforts brefs. Les temps de repos sont importants et doivent être nombreux. Possédant très peu de réserves énergétiques le (la) joueur(se) devra consommer de l'eau régulièrement avant, pendant et après l'effort. L'enfant devra également manger des aliments sucrés (fruits, produits céréaliers) et boire de l'eau pendant les périodes de repos, ce qui lui permettra de reconstituer ses réserves.