



Quoi mettre dans son sac?

Kit du nageur en eau libre (Entraînement en eau libre)

Pour nager

- Maillot d'entraînement
- Bouteille d'eau
- Deux paires de lunettes (claire, miroir)
- Casque de bain de couleur visible
- Bouée de natation gonflable
- Sifflet

En dehors de l'eau

- Pièce d'identité
- Carte d'assurance-maladie
- Médicaments (Epipen...)
- Serviette
- Collation

Pour une sortie en eau froide

- Serviette chaude
- Bas et espadrilles
- Vêtements chauds
- Tuque et mitaine
- Combinaison isothermique*