

# Préparation du sac

**Compétences ciblées :**

- Gérer en autonomie son heure de départ
- Gérer son équipement

**La veille du départ vérifier :**

Matériel de golf	En cas de pluie	Alimentation & hydratation
Clubs au complet (et propre)	Vêtements de pluie	Barres de céréales
Chaussures de golf (propre)	Parapluie	Fruits secs
Balles (pour 3 tours)	Capuche du sac	Eau
Tees	Serviette intérieure	
Gants (x2)		
Relève picth		
Crayons		
Marque balle		
Marqueur indélébile		
Serviette extérieure		
Activités annexes	Divers	Personnalisation
Carnet d'entraînement	Crampons en état	Ma licence fédérale
Tenue de sport	Aspirine/Paracétamol	
Basket	Pansements	

Cette petite fiche vous servira à ne rien oublier pour votre compétition. Elle reste un moyen et non un but dans votre « routine » de préparation à une épreuve (à l'entraînement également)

En attendant que ce geste de vérification soit automatique cette fiche peut être demandée lors d'un entraînement ou d'une compétition : fiche remplie et signée avant le départ

Nom et signature du joueur

