

LE CONTENU DU SAC DU RAMEUR

Pour les entraînements

L'aviron est un sport d'extérieur (sauf séances de musculation ou d'ergo indoor), le rameur doit prévoir que les conditions atmosphériques peuvent changer et que son bateau peut chavirer.

Il lui faut donc emmener des vêtements supplémentaires et de rechange. Bien sûr, il faut aussi penser à boire et à se nourrir un peu (pour ceux qui déjeunent sur place). Et puis nous démontons et remontons souvent les portants des bateaux.

- Un vêtement chaud pour le haut du corps, qui n'est porté qu'au repos ☐
- Un vêtement imperméable, qui n'est porté qu'au repos..... ☐
- Une tenue complète de rechange (vêtements et sous-vêtements)..... ☐
- Une paire de chaussette supplémentaire..... ☐
- Un bonnet (l'hiver)..... ☐
- Une casquette (l'été) ☐
- Des lunettes de soleil ☐
- Une serviette de toilette pour se sécher ☐
- Un sac en plastique pour y placer le linge humide ☐
- Une clé de 10 ☐
- Une clé de 13..... ☐
- Une petite bouteille d'eau en plastique pour emmener à bord ☐
- Un coussin en néoprène (pour ceux que la dureté du siège éprouve)..... ☐

...sans oublier le téléphone mobile dont on ne se sépare jamais lorsqu'il n'y a pas de sécurité à proximité lors de sa séance, et qui doit être transporté dans une pochette étanche flottante.

Pour les régates

Il faut encore un peu plus d'affaires que pour les entraînements, car on mouille le maillot, parce qu'il y a des périodes d'attente et puis l'alimentation et la boisson ont une grande importance ce jour-là...

Le sac contiendra donc non seulement tout ce qu'on emmène habituellement à l'entraînement, mais aussi quelques affaires de plus, il sera donc bien rempli avec

- Combinaison (justaucorps) de compétition aux couleurs du club ☐
- 2 tee shirts blancs à porter sous la combinaison en hiver..... ☐
- Une tenue de rechange supplémentaire ☐
- Un survêtement pour vite se tenir chaud après chaque épreuve..... ☐
- Des gants chauds en hivers..... ☐
- Un complément alimentaire, à consommer entre une et deux heures avant la course ☐
- Un déjeuner et un goûter ☐
- Eventuellement, une bouteille isotherme avec boisson chaude ☐