

SAC DE SPORT DU PARFAIT STAGIAIRE

1 Bouteille d'eau ou Gourde

1 Petite Serviette (pour essuyer la sueur)

1 Grande Serviette (pour la sortie des douches)

1 Gel Douche

Des sous-vêtements de Rechange

1 Short de Rechange

1 Tee-shirt de Rechange

1 Paire de Chaussettes de Rechange

1 Paire de Tongs (pour aérer les pieds entre midi et deux)

1 Casquette

1 Tube de crème solaire (indice 30 minimum, 50 conseillé)

1 Paire de Lacets de Rechange (ou 2^{ème} Paire de Baskets)

1 Boîte de Pansements pour traiter les ampoules (style « Compeed »)

1 Paire de Chaussures de Running (Tennis pour courir plus adaptés que les Baskets) si possible