

## Liste de contrôle précompétition du patineur

<b>Vêtements</b>	
Survêtement de l'équipe (veste, manteau, foulard)	
Tenue d'entraînement (chandail et leggings noirs)	
<b>Équipement</b>	
Patins	
Protèges-lames et couvre-lames (crevettes)	
Serviettes pour essuyer les lames	
Lacets de rechange	
Élastique pour tenir les lunettes en place (si requis)	
<b>Produits de beauté</b>	
Maquillage (si utilise son propre maquillage)	
Produits de coiffure (brosse, gel, élastiques, pinces, beigne, etc.)	
<b>Urgences</b>	
Carte d'assurance maladie	
Tout article personnel (inhalateur, médicaments, etc.)	