



MON SAC

- 1. **Tous mes gants**
- 2. **Mes crampons / tous incluant synthétique / lacets de rechange**
- 3. **2 sacs poubelles pour mettre linges mouillés**
- 4. **Tous Gilets de gardiens + shorts gardiens +bas**
- 5. **Linge (t-shirt / short/ flip flop) et caleçon de rechange**
- 6. **2 serviettes (1 pour match l'autre pour se changer après)**
- 7. **Bâton de popsicles 4 environ
(pour immobiliser un doigt si nécessaire)**
- 8. **Vaseline (pour protéger plaies)**
- 9. **Crème solaire**
- 10. **Casquette**
- 11. **Bouteille d'eau (mettre sel + un peu de jus naturel dans l'eau)**
- 12. **2 sacs de glaces médicales chimique
(achète chez Walmart cheap ou pharmacie)**
- 13. **Ballon**
- 14. **Survêtement si froid**
- 15. **1 rouleau de tape hockey**
- 16. **1 photocopie carte médicale toujours
dans un papier plastique sandwich**
- 17. **Une collation après match (même fruit préférable avec des légumes)**