



Préparation du sac de golf

Compétences ciblées :

- Gérer en autonomie son heure de départ (en partie de reconnaissance et en compétition)
- Gérer son équipement

Matériel de golf		En cas de pluie/mauvais temps		Alimentation & hydratation	
Clubs au complet (et propre)		Vêtements de pluie		Barres protéinées	
Chaussures de golf (propre)		Parapluie		Eau	
Balles (pour 3 tours)		Capuche du sac		Fruits secs	
Tees		Serviette intérieure		Fruits, compotes	
Gants (x2)		Gants de pluie		Autres selon mon	
Relève pitch		Bonnet		heure de départ	
Marque balle (x2)		Moufles		(bananes, sandwich)	
Serviette extérieure		Tour de cou			
Jetons de practice					
Chariot					
Activités annexes		Divers		Personnalisation	
Crayon (x3)		Crampons en état		Ma licence fédérale	
Marqueur indélébile		Pansements		Autorisation de	
Carnet de parcours souple à confectionner soi-même (type carnet de pro) : 15x9cm ; 20 pages souples à l'intérieur et une couverture semi rigide (cf. exemple page suivante)		Casquette		prélèvement sanguin	
Corde à sauter/élastique pour l'échauffement		Crème solaire		Vérification de mon	
Basket et tenue de sport		Aspirine ou doliprane		heure de départ sur le	
				tableau officiel	
				Lecture du tableau	
				officiel	
				Montre ou téléphone	